

د. ئەمین روەیحە

لاوێتی لە پیریدا

لە عەرەبییەوە: تۆفیق سەعید محەمەد



دکتۆر ئەمین ڕوەیحە

لاوێتی لە پیریدا

وەرگێڕانی بۆ کوردی

تۆفیق سەعید محەمەد

سلێمانی ٢٠٠٦

ناوی کتێب: لاوێتی لە پیریدا

نووسینی: د. ئەمین ڕوویحە

وەرگێڕانی: تۆفیق سەعید محەمەد

بابەت: زانستی

بەڕێوەبەری هونەری: شیروان تۆفیق

مۆنتاژی کۆمپیوتەر: سەیران عەبدولرەحمان فەرەج

بەرگ: قادر میرخان

سەرپەرشتیاری چاپ: فەرهاد رەفیق

تیراژ: ۱۰۰۰ دانە

نرخی: ۳۵۰۰ دینار

ژمارەی سپاردن: ۹۵۵ی ۲۰۰۵

کوردستان -سلێمانی

www.sardam.info

چاپ ــ دەزگای چاپ و پەخشی حەمدی

زنجیرەی کتێبی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم
کتێبی سەردەم ژمارە (٣٤٨)

سەرپەرشتیاری گشتیی زنجیرە
ئازاد بەرزنجی



پێشکەشە

بە گیانی دایكو باوکم

"رب ارحمهما كما ربیانی صغیرا"

د. ئەمین ڕوەیحە

بە ڕۆشنبیرانی نەتەوەکەم

"وەرگێڕ"

پێشەکی کوردی

گومان لەوە ناکەم هەر خوێنەرێکی ئازیز چاو بە ناونیشانی ئەم پەرتووکەدا بخشێنێ سەرنجی ڕادەکێشێ، گەر لاو بێت دەیەوێت کارێک بکات هەر بە لاوێتی بمێنێتەوە، خۆ گەر پیریش بێت ئەوا بە هەڵپەو تامەزرۆییەوە تێی دەڕوانێو تاوتوێی دەکات، بە ئومێدی گەڕانەوەی لاوێتی لە سەردەمی پیرێتیدا.

ئومێدو حەزو ئاواتەکان لە ڕادەیەکدان کە هەر مرۆڤێك لە ماوەی ژیانیدا تەڕوبڕی دیمەنو ڕوخسارو چالاکی لاوێتی پێوە دیاربێو دیاردەی پیرێتی سەرهەڵنەداو چرچو لۆچی ڕوخسارو پشتملی پێوە دیار نەبێو درەنگ مووی سەرو ڕیشو سمێڵی سپی ببنو نەڕووتێنەوەو پشتی نەکۆمێتەوەو گۆچانو گاڵۆکو داردەستو دارشەق نەگرێتە دەستو چاوەکانی کزو نابینا نەبنو دانەکانی کەلوکلۆر نەبنو ئاودەمی نەبێتە ئەشکەوتو دەمی چاڵو چەناگەدەرپەڕیو دەماری لامل وەك پەنجە ئەستوورو قرخەو کۆکەو ناڵەناڵو ئای پشتم ئای ئەژنۆم ئای ئاوسکم کوره فریام کەون، ئادەی سەرو ڕیشم بۆ تەراشکەن ئادەی وەرنە ژێر باڵم بمبەنە ئاودەست، ئادەی بمبەنە گەرما بشمۆن چلکنم، کوره مردم لە ماڵەوە دڵم تەقی بمبەنە دەرەوە پیاسەیەکم پێبکەنو با بایەکی باڵم بدەم.

ئەم دیاردانە لە سەردەمێکی ژیاندا چەرمەسەرییو خەمو مەراقو لەخۆبێزاریو مردن بە ئاواتخواستنو وەڕزییە لە ژیان.

هەرگیز نییەو نەبووە پیر لاو بێتەوەو تەمەن ۷۰ ساڵێك ببێتەوە بە کوڕی چواردە ساڵو لاق لاوێتی لێدات، بەڵام ئاساییە بکرێت پیرێتی درەنگ بێتە میوانو سەرهەڵداو بە چارەی گرانەوە لە دەروازەی ژیان بداو دەروازەی بۆ ئاوەلا بکرێت. ڕەنگە بڵێم ئەم ئومێدە تا ڕادەیەکی زۆر لە دەست خاوەنەکەیدا، چۆن؟ خوێنەری بەڕێز خۆت دۆستی خۆتو خۆت دوشمنی خۆتی. کورد وتەنی: "مریشك خۆی خۆڵ بەسەر خۆیدا نەکا کەس خۆڵی بەسەردا ناکات".

زۆر کەس دەبینین تەمەن لاو کەچی دەڵێی پیری حەفتا ساڵەن، سایا ئەوەندە چەرمەسەرێی ژیانیان دیوە یا کارو فرمان هێندەی ڕەتاندوون بوونە جێی بەزەیی یا شەلم کوێرم ناپارێزم گەدە خواکردوویە هەر خۆراکی تێناخنیو چی دڵ ئارەزووی دەکا تیا کەڵەکە بکەی، ئەم بەزەیی نەهاتنەوەیە بە خۆدا، دەزانیت چ بەڵایەکە؟ ئەمە فەرمووی بەخێرهاتنی نەخۆشیو دەردو بەڵایە بۆ ئەو جەستەیە کە ئومێدەواریت بە دروستی بمێنێتەوە. کورد فەرموویانە: "لەشی ساغ پاشاییە". هەزاران دروودو ڕەحمەت لە پێشینانمان، ئەم وتە پرشنگدارە جەوهەری ڕاستییە، بەڵام پێچەوانەکەشی گەر پاشاش بیت بێ لەشساغی ئەوە گەداییە، هەندێك کەسی بە تەمەنو بە ساڵاچوو مەگەر هەر خۆیان بزانن تەمەنیان چەندە ڕەنگە لە ٦٠ ساڵیش لایاندابێت، بەڵام سەرو فزێکی جوان، دەموچاوو ڕوخسارێکی گەشو پێستێکی تەڕو برو باڵایەکی ڕێكو جوانو نەکۆماوە پێدەچێت بیست تا سی ساڵ لە تەمەنی خۆیان لاوتر بن، بە سەیری مەزانن گەر گرەو لەسەر تەمەنیان بکرێت. چونکە دەزانن چۆن ژیان بگوزەرێنن؟ چۆن پەیڕەو لە ژیانیان بکەن؟ چۆن بخۆن؟ چی بخۆن؟ چۆنو کەی بنوون؟ چ وەرزشێك ئەنجامدەن؟ ئەم کەسانە ڕەنگو ڕوخسارو لاوئاسا دەنوێنن، ئەمانە لاون لە پیرێتیدا کە ئاگادارو هوشیارن سەبارەت بە ژیانیان، پارێزگاری لە تەندروستی خۆیاندەکەن تا نەبنە مەخسەرەی زەمانەو گاڵتەجاڕ، هەر هیچ نەبێت با چەند ساڵی کۆتایی تەمەن دوور لە کێشەو تەنگوچەڵەمەی ژیانو چەرمەسەریی بێت.

هەرگیز وا نەزانن تەمەن بە بەڵگەنامەی سەرژمێرییە، ڕەنگە کەسێك لە دایکبووی چلەکان بێت، بەڵام بە ڕەنگو ڕوخسار لە لەدایکبووی ساڵی شەستەکان بچێت، بە پێچەوانەشەوە کەسێکی لەدایکبووی ساڵی حەفتاکان وەك لەدایکبووی ساڵەکانی پەنجا دەنوێنێ، هیواو ئومێد بۆ پیران. گەنجینەیە بۆ گێڕانەوەی لاوێتی، هەندێك دامودەزگای دەسەڵاتداری وڵاتان تەمەنی ٦٥ ساڵییان داناوە بە سەرەتای پیری، ڕەنگە بە زۆر بێت یا بە خوایشت دەستیان پێلەکار هەڵگرنو پاساویشیان ئەوەیە کە ئێوەو پیرن، ئەم تەمەنەش بۆ فەرمانبەرو کرێکار کۆتای تەمەنی کارو فرمانەو ئێوەش لە وزەو تواناتانا نەماوە کاربکەنو با هەندێك لاو جێتان بگرنەوە. ئەم قسانە کار لە پیران دەکەنو

خەزانی تەمەن پێشدەخاو دەبێتە هۆی دارمانی جەستەو بیرو هزر، لە هەندێك وڵاتانی جیهاندا ڕێز لە تواناو هزری پیران دەگیرێ، ڕەنگە کەسێکی تەمەن ۹۰ ساڵی وەك ڕاوێژکارێك لە جێیەکی زۆر بە بایەخدا بمێنێتەوە. هەندێك پیرانی بەهرەمەندو هونەرمەند شاکاری کارەکانیان لە ساڵانی پیریدا بووە، برێك لە شاعیران شاکاری چامەی شیعریو ڕۆمانی ناوداریان لە تەمەنی پیریدا بووە.

هونەرمەندی بەرزی گەلەکەمان مامۆستا عەلی مەردان ڕەنگە بڵێم دەنگی سەردەمی پیریو بەهرەی کەمتر نەبووە لە سەردەمی لاویتی گەر چاکتر نەبووبێ، لە یەکێك لە گۆرانییە ناوازەکانیدا بە دەنگە زوڵاڵەکەی چریویەتی:

کەی دێتەوە کەی دێتەوە کاتی لاویم کەی دێتەوە
لە دەستم چوو بە خوا هەرگیز نایەتەوە نایەتەوە

ڕاستە پیرەدار هەرگیز نابێتەوە بە نەمام، پیریش دیاردەی کۆتایی لاوێتییە. پێشینان فەرموویانە "لە جوانی بۆ پیری لە پیریش بۆ مردن"، بەڵام گەر پارێزگاری لە لاوێتی بکرێو ژیان بە دروستیو گونجاوی پەیڕەو بکرێت پیری دوادەکەوێو لاوێتی درێژ دەبێو گەر پیریش سەریهەڵدا شێوە لاوی پێوە دیار دەبێو لەو تەمەنە کەمتر دەنوێنێ کە هەیە بە چەندین ساڵ، هەر بەو چەند پەیڕەوکردنە پێست گەشو ڕەنگی قژ سروشتیو بینینو بیستن چاكو هەناسەدان سروشتیو کاری دڵو خوێن دروستو گەدەو هەرسی چاكو بێگومان توانای پیاوەتی "سێکسی" درێژخایەن دەبێت.

ئەم دیاردانە مایەی سەرنجراکێشانی خەڵکین کە کارێکی لە توانابەدەر نییەو گشت کەسان دەتوانن پەیڕەوی بکەن.

کەسانی پیرو بەتەمەن جێی سەرنجن لای لاوان لە زۆر ڕووەوە بە تایبەت لە ڕووی داناییو زاناییو ئەزموونیانەوە، کەسی پیر زۆر سەرنجراکێشترە گەر بایەخ بە خۆی بدات لە ڕووی دیمەنو ڕوخسارەوە بۆ نموونە:

بەیانیان زوو لە خەو هەستێو دەموچاوی بشواو پاشان تەراش بکاو بۆنی خۆش لە خۆی بداو ئەنجا دانیشێت بۆ خۆراکی بەرچاییو دوایش ددانەکانی بشواو خۆی

بگۆڕێت بە پێی وەرز جلوبەرگی جوانو لەگەڵ یەکدا گونجاو لەبەربکاو بە هەمیشەیی جلوبەرگ خاوێنو نوتووکراوو پێڵاو بۆیاخکراو جا بەو دیمەنەوە چوونە ناو خەڵکیو برادەرانی، ئەمە کاریگەری لەسەر دەروونی خۆیو پیرانی تریش دەبیو لاسایی دەکرێتەوەو لاوانیش بە جێی سەرنجی خۆیانی دەزانن‌و دەبێتە جێی بایەخو ڕێزیان.

خۆڕازاندنەوەو بایەخبەخۆدانو بە شێوازی جوان خۆنیشاندان بەشێکە لە خۆبەلاوی هێشتنەوە لە تەمەنی پیریدا، بە پێچەوانەوە گەر پیرێک سەرو ڕیشو قژهاتوو کراسو جلوربەرگی چرچو لۆچ پێڵاو شڕ، ئەمە هەر خۆی قێز لە خۆی دەکاتەوەو لە کن خەڵکیش قێزەونە.

بە پیری بایەخبەخۆدان دەڵێن "تەرپیر" بە پێچەوانەکەشی دەڵێن "کەوڵەکۆن". جا بۆ ئەوەی پیران نەبنە مایەی گاڵتەجاڕیی دوورو نزیک ئەوا بایەخبەخۆدان کارێکی گران نییەو لاوئاساییە. بێگومان کەسانی بە تەمەنو بە تایبەت لە پەنجاساڵیی ترازاو پێویستی بە خەوو حەوانەوە هەیە، کەسێکی لاو وەك قەڵبەزمناوێکی خورئاسایە دەڵێی کارئاسکەو قونەی دێت خاوەن چالاکییەکی زۆرو حەوانەوەیەکی کەمە بە پێچەوانەی پیرانەوە وەك ئامێرێکی کۆنیان لێدێتو دەبێت کاری کەمو حەوانەوەی زۆریان ببێت.

ناخۆشترین هەواڵ سەبارەت بە پیران هەواڵی خانەنشینییە، خۆزگە بەرپرسان تەمەنیان دانەنایە بە پێوەرێك بۆ خانەنشینی، کەی ڕەوایە کەسێکی تەمەن ٦٥ ساڵیی خانەنشین کرێت کە هێشتا گورو تینو تەوژمی کاری پێوەیە چ لە ڕووی جەستەیی یا لە ڕووی هزرو بیروهۆشەوە، ڕەنگە هەر لە هەمان فەرمانگەدا کە ئەم پیرە کاری تێدا دەکاو لەبەر بە ساڵاچوویی خانەنشین کراوە چەندین لاوی تەمەڵو تەوەزەل هەبێت کە هەندێك جار لە کاتی کاردا وەنەوز بیانباتەوەو خەویان بێت یا خۆیان لە کار بدزنەوە، لێپرسراوی فەرمانگە گەر بە ویژدانەوە بڕوانێتە ئەم پیرە چالاکانە دەبێت خۆی بەرگر بێت لەبەردەم خانەنشین کردنیانداو دەبێت دەسەڵاتی ئەو وڵاتەش تەڕو پووش پێکەوە نەسووتێنو هەموو تەمەندارێك خانەنشین نەکەنو پێوەرێك هەبێت بۆ ئەم مەبەستە یا هەر بە شێوەی ڕاوێژکار یا شارەزا بمێنێتەوە تا سوود لە بەهرەو توانای وەرگیرێ دەنا ئەو مژدە ناخۆشە مزگێنی هەرەسهێنانی جەستەو هزریانە.

خۆراکی گونجاو بۆ پیران بایەخدانە بە تەندروستی لەو تەمەنەدا، (ئەبکراتی) گەورە فەیلەسووفی یۆنان وتوویە: "خۆراك دەرديشەو دەرمانيشە"، نابێت کەسانی بەساڵاچوو لاو ئاسا لەسەر خوانی خواردن دانیشن‌و پێشبڕکێی خۆراك لەگەڵ لاواندا بکەن، لاو پێویستی بە وزەیە، چونکە چالاکە ئەو کارانەی ئەنجامی دەدات پێویست بە خۆراکێکی وزەدار دەکات بە پێچەوانەی پیرانەوە کەم چالاك‌و سست پێویستیان بە کەمخۆراکی هەیە، بەڵام خۆراکی گونجاوو دروست. کەسی تەمەندار هەرگیز نابێت تووشی بەدهەرسیی یا فرە قەبزی یا توندڕەوانیی ببن. بایەخدان بە دەزگای هەرس تووڕدانی ئازارو مەینەتییەکانی هەناوو دڵ‌و دەروونە. کەسانی بەتەمەن دەشێت ڕۆژانە ماوەیەکی دیاریکراو تەرخان کەن بۆ وەرزش بە تایبەتی وەرزشی سووك‌و گونجاو لەگەڵ تەمەنیاندا، وەرزش واتە بەرگری لە داتەپین‌و دارمانی جەستەو هێشتنەوەی بە شێوەیەکی دروست‌و گونجاو. گەرماو گرنگە بۆ پیران بە تایبەتی لە وەرزی گەرمای هاویندا، مەرجە ڕۆژانە خۆ بشۆرێت، گەر پاش ئەنجامدانی گەرماوەکە کەسێکی شارەزا کۆڵنج‌و ماسولکەکانیان بۆ بشێلێت ئەوە سوودێکی گەورە بە جەستەیان دەگەیەنن.

سەبارەت بە هەندێك کارو ڕەفتار لە تەمەنی پیریدا بە تایبەتی شۆفێریی گەر بتوانرێت خۆی لێدوورخرێتەوە ئەوە کارێکی زۆر بەسوودە، چونکە شۆفێر هەموو ئەندامەکانی لەش‌و هەستەکانی لەکاردان، هەندێك جار لە بارودۆخێکی ناهەمواری شۆفێریدا کە دەگاتە تەنگژەو کارەسات ئەوا بە دەستی خۆی دەبێتە هۆکارێك بۆ فشار خستنە سەر دڵ‌و مێشکی، باشتر وایە لە تەمەنێکی دیاریکراودا کەسانی بە تەمەن واز لە شۆفێری بهێنن‌و بەڵگەنامەی شۆفێرییان لە ئەرشیفی یادگاریدا بپارێزن ئەوسا سوود بە خۆیان‌و دەوروپشت دەگەیەنن. لە تەمەنی پیریدا هەرگیز وەك لاوێك ناتوانێت هەندێ کاری جەستەیی‌و هێز ئەنجام دات بۆ نموونە کاری جوتبوون "سێکسی"، گەر کەسەکە هەر لە لاوێتییەوە بە شێوازێکی گونجاو ئەم کارە ئەنجامداو خۆی پێوە ماندوو نەکاو زیادەڕەوی تیا نەکا ئەوا لە پیریشدا توانای دەمێنێ‌و ڕەنگە تا ساڵانێکی زۆر ئەم توانایەی بمێنێ. دوژمنی خوێنەخۆی پیران جووتە کوشندە (جگەرەو

مەیە)، گەر کەسێك لە تەمەنی لاویدا ئەم دوو نەریتە بەدەی پەیڕەو کردبێ دەبێت لە تەمەنی پیریدا خۆی لێدوورخاتەوە تا هیچ نەبێت (زیان لە نیوەی بگەڕێتەوە) و بە دەستی خۆی چاڵ بۆ خۆی هەڵنەکەنێت.

هەرگیز نابێت ڕێ بەوە بدات دیاردەی قەڵەوی سەرهەڵدات، چونکە ئەم دیاردەیە سەرچاوەی بەڵاو کارەساتە بۆ کەسانی پیر لەشی دروست واتە تەندروست، قەڵەویش واتە ئازاری ئێسك و پشت و جومگەکان و بێتوانایی لە کارو جووڵەو گەڕاندا. گەر کەسێك و وریای تەندروستی خۆی بێت هەمیشە نەخۆشییەکان لەودیو پەردەوەن و دوورن لێی، خۆ گەر نەخۆشی و بەڵاو دەرد بووە هاوڕێ و هاودەم ئەوا دەبێت هەر بە ڕێی پزیشکەوە بێ و دەرمانی کیمیایی و تیشکی سینی بکاتە دۆستی جەستەی کە لە کۆتاییدا دەبنە مایەی خراپکاری لە جەستەیدا.

سروشتی پیران وایە حەز بە تێکەڵی و هاتوچۆو هەندێك کاری ئارەزوومەندانە بن وەك بەشداری لە هەندێك کۆڕو سیمینارو بوونە ئەندام لە کۆمەڵەو ڕێکخراوەکاندا یا ئەنجامدانی کارێکی ئارەزوومەندانە کە لە کاتی لاویدا بۆی نەلواوەو بواری بۆ نەڕەخساوە. گەڕان و هاتوچۆو سەیران و گەشتوگوزار بۆ پیران بارانێکە بۆ زەوی وشکەساڵی تەمەنی مەرجێکە بۆ دژەپیری و بە لاوێتی مانەوە.

گومان لەوەدا نییە لە پیریدا نەخۆشییەکان هورووژم دەکەنە سەر جەستەی شەکەت و ماندوو بێهێزو ژیانی لێ تاڵ دەکەن و بێزارو وەڕزی دەکەن، چونکە جەستە سست و بێکارەو نەخۆشیش زوو دەبنە میوان.

گەر کەسەکە لە پیریدا وریاو بە ئاگا بێت لە جەستەی هەرگیز نەخۆشییەکان ڕووی تێناکەن مەگەر بە دەگمەن و چاکبوونەوەشی ئاسانە.

بێگومان هاوڕێتی پیران بۆ پیران کارێکی دروست و چێژی تایبەتی خۆی هەیە، کە چاویان بە یەك دەکەوێت یادەوەرییە خۆش و ناخۆشەکان وەك شریتی تەمەنی ڕابوردوو دێتەوە یادو خۆزگەش بەو کاتە خۆشانە دەخوازرێ و نەفرین لە کاتە بەدو ترسناکەکانیش دەکرێت. هاوڕێیتی پیرانیش بۆ لاوان چێژی تایبەتی خۆی هەیە، لاوان تامەزرۆی وتە بەنرخ و ئەزموونەکانی پیرانن، پیرانیش خۆشحاڵن بە تێکەڵی لاوان و

یادەوەرییەکانیان کە بۆ لاوان دەگێڕنەوە، وا نیشان دەدەن سەردەمانێك وەك سەرکردەو بەرپرس و بەتوانا کاریان کردووەو پێیان دەڵێن ئێوەش پیرانی دوارۆژن بە هیوای سەرکەوتوو بن.

پێم باشە دوو نموونە کە لە ژیانی خۆمدا دیومن لەسەر پیران باسکەم:

لە نێوەندی ساڵەکانی حەفتادا لە شارۆچکەی پێنجوێن کەسێکی پیری بە تەمەنم ناسی کە لە ۱۰۰ ساڵ تێپەڕیبوو داوای لە کوڕەکانی دەکرد ژنی بۆ بهێنن چونکە خێزانی نەمابوو کوڵی نەدا تا ژنی پێهێنان بۆ خۆی و ئاواتەکەی هاتەدی، پرسیم ئەم پیرە چۆن ئەم توانای جەستەیی و هێزەی ماوە وتیان: زۆر ئاگاداری تەندروستی خۆیەتی و ئەو پیرەش خوالێخۆشبوو "حاجی خەلیفەی پێنجوێنی" بوو.

لە ۲۰۰۱/۱۰/۱۲ ز لەگەڵ برای بەڕێزم کاك محەمەد مەردان بۆ ئەنجامدانی دیدارێك لەگەڵ پیرێکی تەمەن ۱۵۳ ساڵیدا ڕوو ڕوومانکردە گەرمکی وڵووبەو دیدارێکمان لەگەڵدا سازکرد ئەویش ناوی (سۆفی کەریم ڕەزواری کوڕی قادر وەیسی جاف) بوو کە تەمەنی ئەم لە تەمەنی پیرێژنە یابانییەکە زیاتر بوو کە وترا پیرترین کەس لە جیهاندا کەواتە خاڵە سۆفی کەریمی کورد نەژاد پیرترین کەسە لە جیهانداو زۆر یادەوەری بیر بوو وەك پێکگەیشتنی لەگەڵ (مەولەوی) کەڵەشاعیری گەلەکەمان و بیرەوەری لەگەڵ خوالێخۆشبوو (کاك ئەحمەدی شێخ) و باسی سەردەمی عوسمانییەکان و باسی مەحموود پاشای جاف.

ئەبکراتی گەورە دانای یۆنانی فەرموویەو فەرموودەکەی ئاراستەی پزیشکانە: (بەوە ئامۆژگاریت دەکەم دەست و دڵت فراوان بێت، بارودۆخی نەخۆش ڕەچاوکە، با هەندێك جار خزمەتگوزارییەکانت بێ بەرامبەر بێت و بە خۆڕایی بێت، گەر بوارێکت بۆ ڕەخسا هاوکاری کەسێکی نامۆ بکەی دوودڵ مەبەو چیت لەدەست دێت تەنانەت بە باری داراییش یاریدەی بدە، چونکە تا خۆشەویستی مرۆڤ بۆ مرۆڤ لە ئارادا بێت ئەوا خۆشەویستی ڕاستەقینەی هونەری پزیشکیی لە ئارادایە).

بە ڕاستی فەرموودەیەکی جوانە بێگومان زیاتر مەبەست پیران و پەککەوتەو شەکەتە کە ستەمی زەمانە کردونیە جێی بەزەیی.

لـە کۆتاییـدا دەڵـێم پـیری خۆشـە، بـەڵام قۆرتـەکانی ناهـەموارن، خۆشـییەکانو ناخۆشـییەکان لـە مسـتی خۆمانـدا خۆیـان حەشارداوەو دەتـوانین بـە ڕاسـتو چـەپدا خۆمان دەسەڵاتدار بین، گەر لێهاتوو بووین ئەوا لاوێتی لە پیریدا بەرجەستەو گەر بە پێچەوانەوەشـەوە بێـت ئـەوا لـە پیریـدا قـۆرتو بـەڵاو ناخۆشـییەکان دەبنـە دۆسـتی هەمیشەییمان ئیتر بە ئومێدی لاوێتی لە تەمەنی هەر پیرێکی نەتەوەکەمدا،

تۆفیق سەعید محەمەد

هاوینی ٢٧٠٤ کوردی

٢٠٠٤ زاینی

پێشەکی چاپی دووەم

پەرتووکی "لاوێتی لە پیریدا" میوانێکی ئێسک سووک بوو لە کن خوێنەران چونکە چاپی یەکەم لە ماوەیەکی کورتدا تەواو بوو لەگەڵ داواکارییەکی زۆری خەڵکی لە وڵاتانی عەرەبییەوە بۆ بەدەستهێنانی دانەیەك لێی، بارودۆخەکە وابوو بە مەیلی خۆم نەبوو تا ئەورۆ بۆ لە چاپدانەوەی. بۆ چاپی دووەم هەندێك بابەتی چێژدارم داوەتە دەمی. خوێنەر لە لاپەڕەکانی داهاتوودا دەیبینێ‌و لاپەڕەکانیش بەردەوام دەبن تا بابەتی "لێخوڕینی ئۆتۆمبیل".

بە داخەوە کە برێك لە خوێنەران بە چاکی‌و بە ڕەوانی لە ئامانجی توێژینەوەو ڕاسپاردەکانی ئەم کتێبە تێنەگەیبوون، گوایە "لاوێتی لە پیریدا" واتە گەڕانەوەی هێزو توانای پیاوەتی (واتە سێکسی) هەروەك چۆن لە سەردەمی لاوێتیدا بووە جا تووشی بێئومێدی بوون، چونکە بە مەرامی خۆیان نەگەیشتوون.

لە ڕاستیدا ئامانجی ئەم کتێبە کەمهێزی بایۆلۆجی گشتییە کە تووشی ئەندامو دەزگاکانی لەش دێن‌و دەبنە هۆی دیاردەی "نەخۆشی"یە ناسراوەکان لە تەمەنی پیریداو ئەم کاتەی تەمەنیش پڕدەکات لە بێتوانایی‌و چەرمەسەری‌و کەفتەکاری‌و دەبێتە بارگرانی لەسەر پیرەو کەسوکاریشی لە هەمان کاتدا. ئەم پەرتووکە ڕێنماییمان دەکات بە پێچەوانەوە لە دەرگای تۆژینەوەی کەمتوانایی پیاوەتی ناداتو تەنها دایدەنێت بە بەشێك لە گشت. کەمتوانایی پیاوەتی هۆکاری فرەجۆری هەیە هەندێکیان پەیوەستن بە باری دەروونییەوەو هەندێکی تریان پەیوەندییان بە هۆرمۆن یا جەستەوەیەو خۆهاویشتنە ناو گێژاوی ئەو بابەتە پتر لەم پەرتووکەی گەرەکەو چەند پەرتووکێکی تریش لە لایەنە جیاوازەکاندا. ئەوانەی کە تامەزرۆی "بگرەو بەردە"ی بابەتی سێکسن لەمبارەیەوە تینوێتییان ناشکێ، بەڵام ئەوانەی دەیانەوێت لە هۆکاری کەمتوانایی پیرێتی بە گشتی‌و دیاردە چارە گرانەکانی‌و زانیاری هۆکاری دژە دیاردەیی‌و لە پیریدا بە تەندروستی گوزەراندن‌و چێژوەرگرتن لە خۆشییەکانی ژیان، ئەوانە لەم پەرتووکە پشت بە یەزدان بە مەرامی خۆیان دەگەن.

حەمانا- ئاپاری ١٩٧٢

ئەمین ڕوەیحە

پێشەکی چاپی یەکەم

هەر لە دێرزەمانەوە ژمارەی دانیشتوانی جیهان لە پتربووندا بووە، چونکە (مالتۆس)ی ئینگلیز نەژاد لە بیردۆزەکەیدا ئاماژەی بەوە کردووە کە مەترسی هەیە ڕەگەزی ئادەمیزاد برسێتی لە نێوی بەرێت، چونکە لە زیادبوونی بەردەوامدایە.

هەروەك تەمەنی کەسەکان لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا لە درێژبووندایە، بە تایبەت لە چەند دەیەی کۆتایی ئەم سەدەیەدا، پتر بوونەکە بە شێوەیەکی بێوێنە لە سەدەی پێشوودا زۆر بەرچاو بووە. کە گەیشتە ڕادەیەك ژمارەی پیرەکان لەناو یەك میللەتدا ڕێژەیەکی زۆر بووە، ڕێژەکە لە بەرزبوونەوەیەکدا بووە بە ڕێژەیەکی گشتی ژمارەی ئەو میللەتە، ئەم گۆڕانکارییە بەردەوامەی ڕێژەی تەمەنی کەسەکانی میللەتو ژمارەیان کەسەکان بە تەنها ناخاتە بەردەمی گرفتو گرێکوێرەکان کە چارەسەریش لە ڕووی کۆمەڵایەتیو داراییو پزیشکییو دەروونییەوە بە تەنها، پێویست بە بیرکردنەوەی نوێو ڕژێمی نوێ دەکات، بەڵکو کۆمەڵە خەڵکەکان هەر هەموویان دەخاتە بەردەم ئەو کێشەیە.

هۆی ئەمەش تا بڵێی ئاسانە، درێژبوونی تەمەنی کەسەکە بۆ چەندساڵێك شتێك نییە بە تەنها، بەبێ پێویستیو داخوازییەکانی ئەو ژیانە، کە دڵنەوایی ئەو کەسو کۆمەڵانە ناکات گەر هاوتەریب نەبێت لەگەڵ تەندروستی چاكو توانای کارکردنو خۆشگوزەرانیی لە ژیاندا، دابینکردنی هەموو ئەمانە لە ئەستۆی کۆمەڵەکانە، کە پێویستە لە سەریان ئامادەکار بن لە ڕووی دەروونیو داراییو ئامادەیی تەواویان ببێت بۆ پێشوازی گرفتەکان پێش تەشەنەکردنیان.

ئێستا لەنێو دانیشتوانی جیهاندا (١٧٥ ملیۆن) کەس هەن کە گەیشتوونە تەمەنی (٦٥ساڵی) یان تێپەڕاندووە، ئەمە ژمارەی پیرانە لەم کاتەدا، هەروەك دەبینین دەگاتە ژمارەی دانیشتوانی هەموو کیشوەری ئەوروپا بە تەواوی لە سەدەی هەژدەدا، ئامارە فەرمییەکانی (واتە ڕەسمی) ساڵی ١٩٦١ سەلماندوویانە کە ژمارەی دانیشتوانی کۆماری ئەڵمانیای ڕۆژئاوا گەیشتووەتە (٥٣ ملیۆن) کەس، (٥,٥ ملیۆن) لەم ژمارەیە

گەیشتوونەتە تەمەنی (٦٥ ساڵ)یان تێیانپەڕاندووە. بە مەزەندەی زانایانی ئەڵمان لە بواری ئاماردا ژمارەی ئەو پیرانە لە وڵاتی خۆیاندا لە پتربووندایە تا لە ساڵی ١٩٧٢دا دەگاتە (٧,٥ ملیۆن)، کە زیادبوونەکە کەش لە ماوەی کەمتر لە (١١ ساڵ)دا دەگاتە (٢ ملیۆن) کەس کە بێگومان ئەمە ژمارەیەکی مەزنە. ئێستا با بەراوردێکی تر بکەین.. لە ساڵی ١٩١٤دا پێش جەنگی یەکەمی جیهانی، ئامارەکان سەلماندوویانە کە (سێ کەس) لە تەمەنی ٣٠ ساڵیدا بەرامبەر تەنیا یەك کەسن کە گەیشتوونەتە تەمەنی (٦٥) ساڵیی یا لەم تەمەنە پترتر. بەڵام ئێستا ئەم ڕێژەیە نەماوەو نەمانەکەش لە بەرژەوەندی پیراندایە کە ئیستا هەر تەمەن ٣٠ ساڵێك بەرامبەر پیرێکە.

لە لاپەڕەکانی داهاتوودا خشتەیەك بەدی دەکەن سەبارەت بە وڵاتانی جیاواز لە دووبارەوە:

١-ژمارەی ئەو پیاوانەی گەیشتوونەتە تەمەنی ٦٥ ساڵ، ٦٠ ساڵیش سەبارەت بە ژنان لەهەر ١٠٠٠ کەسدا لە تەمەنی کاردا*

٢-ئێستاش کە ساڵی (١٩٥١)ە، ڕەنگە مەزەندەی ساڵی (١٩٧١)، پێویست نەکات بڵێین دەرەنجامەکە لە بەرژەوەندی پیراندایە لەو دوو ژمارەیەی وتمان کە چاوەڕوان دەکرێت لە ماوەی ٢٠ ساڵدا: (١٩٧١-١٩٥١ = ٢٠ ساڵ)

ئەو ئامارانەی لە خشتەکەدا خراوەتە پێشچاو سەلماندنێکی تەواوە لەسەر ژمارەی پیران لە جیهاندا، واتە ئەو پیاوانەی تەمەنیان گەیشتووەتە ٦٥ ساڵ یا پتر، ژنانیش تەمەنی ٦٠ ساڵ یا پتر، ئەمە وامان لێدەکات بڵێین: پێویستە لەسەر گشت تەمەن درێژەکان نەکەونە داوی پیرییەوە کە خۆیان لێی بێئاگان، هەروەك چۆن کەسێك دەکەوێتە داوەوە، بەڵکو پێشەکی پێویستە خۆی بۆ ئامادە بکات، بەڵام چۆن خۆی ئامادە دەکات؟

ئەو شتە چییە کە خۆی بۆ ئامادە دەکاتو کاری بۆ دەکات؟ ئەمەیە کە ئێمە هەوڵ دەدەین لەم پەڕتووکەدا توێژینەوەی لەسەر بکەین. بەڵام هەنووکە هێندە دەڵێین: پێویستە لە سەری چاك تێبگات کە ژیان ڕووەو کوێی دەبات، وە پێشەکیش ڕێنمایی

* تەمەنی کار بۆ پیاوان واتە ١٥-٦٥ ساڵو بۆ ژنان واتە ١٥-٦٠.

دەکەین کە لە ڕووی جەستەیی و دەروونی و داراییەوە ئامادە بێت. زانستی پزیشکی کە چاکەی گەورەی بەسەر تەمەندرێژییەوە هەیە ئامادەیە بۆ چارەسەری گرفتەکان کە لەم بارەوە ڕوودەدەن. لەنێو لقە ناسراوەکانیدا دوو لقی نوێیان بە ئەنجام گەیاندووە: یەکەمیان لقی توێژینەوەی پیری بە شێوەیەکی زانستییانە کە پێی دەوترێت:

(زانستی جیرۆنتۆلۆجی- Gerontologie واتە زانستی پیرێتی، ئەم ناوەش لە یۆنانییەوە وەرگیراوە). دووەمیان بۆ چارەسەری پیرانە کە پێیدەوترێت (جیریاتری- Geriatrie ئەم ناوە لە وشەی جیرۆن Geronی یۆنانییەوە وەرگیراوە، واتە پیاوی پیر). بۆ هەریەك لەم دوو لقە پزیشکییە زانایانی پسپۆڕی خۆیان هەن سوورن لەسەر توێژینەوە زانستییەکانیان کە تا ئێستا گەیشتووەتە (٤٤ هەزار)، پتر لە ٢٥ جۆر لە جۆرە بەسوودەکانیان دۆزیوەتەوە بۆ چارەسەری پیرێتی، کە لەوەبەر نەزانراوەو هەروەك دەرەنجامی چاکی چارەسەریشیان نەزانراوە، ئەم پەڕتووکە هەوڵێکە، هیوادارین سەرکەوتوو بێت کە خەڵکان بە گشتی جگە لە پزیشکەکان لەسەر توێژینەوەو ئەو دەرمانانەی ئاماژەمان پێکردوون بە شێوەیەکی کورت، هەوڵیشمان داوە کە بە زمانێکی ئاسان بێت تا گشت لایەك لێی تێبگەن، داواکاری سەرکەوتن و ڕەزامەندیش لە یەزدان دەکەین و بێ ئاگاش نین لە هیچ خاڵێکی گرنگ کە لەم پێشەکییەدا ئاماژەی پێبکەین ئەویش ئەوەیە: گشت چارەسەرێك لە پزیشکیدا بێ هاوکاری ڕاستەقینەی پزیشکی چارەسەر کارو نەخۆشی چارەسەرکراو نابێت، چونکە گرنگە لە ئامانجەکانی چارەسەر بگات.

ژمارەی ئەو پیاوانەی تەمەنی ٦٥ ساڵییان تێپەڕاندووەو ئەو ژنانەی تەمەنی ٦٠ ساڵییان تێپەڕاندووە، لەنێو هەر ١٠٠٠ کەس لەناو میللەتدا کە لە تەمەنی کاردان؛

لە ساڵی ١٩٥١دا	بە مەزەندە لە ساڵی ١٩٧١دا	جیاوازی	ماوە بە ساڵ
پورتوگال ١٤٦	١٧١	٢٥	٢٠ ساڵ
ئەڵمانیای ڕۆژئاوا ١٨٤	٢٨٣	٩٩	= =
دانیمارك ١٨١	٢٣٤	٥٣	= =
سویسرا ١٨٦	٢٦٦	٨٠	= =
سوید ١٩٩	٢٦٢	٦٣	= =
نەمسا ٢١١	٢٩٢	٨١	= =
لۆکسمبورگ ١٧٦	٢٨١	٩٥	= =
ئیرلەندە ٢١٨	٢٤٠	٢٢	= =
یۆنان ١٤٢	١٩٣	٥١	= =
نەرویژ ١٨٥	٢٦١	٧٦	= =
ئیتالیا ١٦٢	٢٠٣	٤١	= =
بەریتانیا ٢١٢	٢٨١	٦٩	= =
بەلچیکا ٢١٠	٢٨٥	٧٥	= =
فەرەنسا ٢٢٤	٢٥٣	٢٩	= =
هۆڵەندە ١٥٩	١٩٨	٣٩	= =

بەشی یەکەم

لاوێتی.. پیرێتی

بابەتی یەکەم

پیرێتی کەی سەرهەڵدەدات..؟

باشتر وایە پێش ئەوەی قووڵ بینەوە لە توێژینەوەکەمان سەبارەت بە پیرێتی، چاکترین هۆکاریش بۆ لەناوبردنی دیاردەکانی دیاری بکەین کەی مرۆڤ لە دەرگای ئەو تەمەنە دەدات و دیاردە بەرچاوەکانی کامانەن کاتێك بە زەقی خۆی نیشاندەدات.

دەزگا دەسەڵاتدارەکان تەمەنی ٦٥ ساڵییان داناوە بە سەرەتای پیرێتی، لەم خاڵەوە ئەو دەسەڵاتانە یاساو ڕێسای جیاوازیان داناوە زۆر لەو کەسانە دەکەن کە پێدەنێنە ئەو تەمەنەوە فەرمانبەر بن یا کرێکار یا کارگوزار دەست لە کار هەڵگرن. پاساویشیان ئەوەیە کە ئەم تەمەنە وزەی کارکردنی کوژاوەتەوەو خزمەتگوزاری بۆ هەڵناسوڕێت. ئەمە ڕاستیو دروستی فەرمانڕەواکانە، بەڵام بە هەمیشەیی ئەمە ڕاست نییە. چونکە زۆر کەس هەن گەیشتوونەتە ئەم تەمەنەو تێیانپەڕاندووە، بەڵام توانای کارکردنیان لە چل ساڵێك چاکترە ئەمە وەك نموونەیەك. لە ڕاستیدا پیری لە تەمەنی ٦٥ ساڵیدا واتە خانەنشینی دەستپێناکات، ئەمە هیچ پەیوەندی بە ساڵەکانی تەمەنەوە نییە هەرگیز. ئەمانە کەمێکن لە زۆرینەیەك لە نموونەکان کە دەیسەلمێنن، چونکە (باڕوخ)ی سەرمایەدارو خاوەنی بانکە نێودارەکان گەیشتە تەمەنی ٩٠ ساڵیو هەر ڕاوێژکاری دارایی سەرۆکانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو زۆربەی دامەزراوە داراییەکانو بانکە گەورەکانی ئەمریکا بوو.

مۆزیك ژەنی ئەڵمانی ئەمر (ڤاگنەر- Wagner) ئاوازی پارچەمۆزیکە بەناوبانگەکەی (کچە ئەفریقی) لە تەمەنی ٧٢ ساڵیدا داناوە، هەروەها مۆزیك ژەنی بەناوبانگ (ڤێردی Verdi) ئاوازی (ڤالستفال)ی داناوە کە لە تەمەنی ٨٠ ساڵیدا بووە، بەڵام هونەرمەندی شێوەکار (تیزیان- Tizian) بەناوبانگترین تابلۆی بە ناوی (جەنگی لیبانتۆ) لە تەمەنی ٨٠ ساڵیدا کێشاوە. هەر لەم بارەیەوە خانمە هونەرمەندی شێوەکار (گراندا مامۆزێس- Grandama Moses) لە تەمەنەی ٧٨ ساڵیدا خولیای هونەری شێوەکاری لە دڵا چەسپاو فێربوو پاشان ناوبانگی دەرکردو دوایی نێوونێوبانگی

قەرزاری تەمەنە پیرییەکەی بوو لەبەر بەرهەمە شاکارەکانی، (گۆتە- Goethe)ی نەمر گەورەترین شاعیری ئەڵمانیا بەناوبانگترین ڕۆمانی (دکتۆر ڤاوست) لە تەمەنی ٨٠ ساڵیدا بە ئەنجام گەیاند. گەورە دادوەران لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا تەمەنی خانەنشینییان بۆ دیار نەکراوە. هەروەها ئەنجومەنی قەڕاڵەکان (گەورە قەشە) لە کەنیسەی کاسۆلیکیدا گشت ئەندامەکانی پیرەمێردن. لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پتر لە ١٠٠ دامەزراوی دارایی‌و ئابوری‌و پیشەسازی مەزن ئەو کەسانە بەڕێوەی دەبەن کە تەمەنیان لە ٧٢ ساڵ تێپەڕیوە. سەیری ئەم نموونە سەیرانە بکە: یەکێك لە خانمە فڕۆکەوانەکان لە تەمەنی ٥٨ ساڵیدا فێری فڕۆکەوانی بووەو ئۆقیانووسی ئەتڵەنتی کە ئۆقیانووسێکی فراوانە بە فڕۆکەیەکی تاك ماشێن لە تەمەنی ٧٠ ساڵیدا بەسەریدا تێپەڕیوە. تا ئێستاش لە نێوان ئەوانەی بە چیای بەرزی (ئەلب)دا هەڵدەگەڕێن کە کارێکی ستەمە هەندێکیان گەیشتوونەتە تەمەنی ٨٠ ساڵی.

لەو نموونانەی پێشتر باسمانکردن بۆمان دەردەکەوێت کە ناتوانین دوا بڕیار بدەین بە سەر وزەی مرۆڤدا لە ڕووی جەستەیی‌و مێشکییەوە سەبارەت بە تەمەن. لەمەوە ناتوانرێت جەخت بکرێت کە وڵاتە دەسەڵاتدارەکان تەمەنی ٦٥ ساڵییان بە سەرەتای پیرێتی داناوە. کەواتە کامانەن دیاردە ڕوون‌و ئاشکراکانی پیرێتی کە بێ پێچ‌و پەنا سەرەتاکانی دەردەخەن؟

<u>پەرتووکە زانستییەکان بەم شێوەیە دیاردەکان دیاریدەکەن:</u>

١-دیاردەی پێست: پێست لە پیریدا چرچ‌و لۆچ دەبێت، دیارترین شوێنیش پێستی دەموچاوو مل‌و چوارپەلە، هەروەك چرچ‌و وشك هەڵدەگەڕێت‌و سافیی کەم دەبێتەوەو جار جاریش توێخ هەڵدەدات.

٢-دیاردەی قژ: قژ ڕەنگە سرووشتییەکەی نامێنێ‌و خۆڵەمێشی دەبێ‌و پاشانیش سپی.

٣-دیاردەی باڵاو ڕەوت‌و ڕۆین: باڵا بە قیتی نامێنێتەوەو بربڕەی پشت ڕووەو چەمینەوە دەچێت‌و هەڵسووکەوتی هەردوو دەست‌و دەموچاو دەگۆڕێ‌و قورس‌و شل دەنوێنن.

٤-دیارده‌ی بینین‌و بیستن: چاوه‌كان كه‌مبینا ده‌بن‌و گوێكانیش گران ده‌بن.

٥-دیارده‌ی چه‌وری ژێر پێست: له‌ ژێر پێستی مرۆڤدا ته‌نكه‌ چه‌ورییه‌ك دروست ده‌بێت له‌ هه‌ندێ جێشدا ئه‌ستوور ده‌نوێنێ بۆ نموونه‌ پێستی ده‌موچاو، بۆشاییه‌كانی پێست پڕده‌كاته‌وه‌و ڕه‌ونه‌قێكی ده‌ره‌كی جوان به‌ له‌ش ده‌به‌خشێت تا ئه‌م ته‌نكه‌ پێسته‌ چه‌سپاوه‌ به‌ ئه‌ندامه‌كانی ژێره‌وه‌ به‌ ڕێكی بنوێنێ، به‌لام له‌ پیریدا ئه‌م چه‌سپاوییه‌ شل‌و شێواو ده‌بێ‌و ته‌نكه‌ چه‌وری ژێر پێست ڕۆده‌چێت، زیادترین‌و به‌رچاوترین ئه‌م دیارده‌یه‌ له‌ ده‌م‌و چاوو چوارپه‌لدا ده‌رده‌كه‌وێت.

٦-دیارده‌ی سییه‌كان: توانای سییه‌كان لاواز ده‌بێ. هه‌روه‌ك توانای هه‌ناسه‌دانیش كه‌مهێز ده‌بێت.

٧-دیارده‌ی دڵ‌و بۆرییكانی خوێن: بۆرییه‌كانی خوێن ڕه‌ق ده‌بن‌و شێوه‌ لاستیكییان كه‌م ده‌بێته‌وه‌ (سه‌رنجی بابه‌تی تایبه‌ت به‌ ڕه‌قبوونی ده‌ماره‌كان بده‌ له‌م په‌رتووكه‌دا) - و دیواره‌كانی ناوه‌وه‌ی پڕده‌بن له‌ خڵته‌ی ڕه‌قئاسا، ئه‌مه‌ش پێی ده‌وترێت ڕه‌قبوونی ده‌ماره‌كان-.

٨-دیارده‌كانی كۆئه‌ندامی هه‌رس: كرداری هه‌رس ئالۆز ده‌بێ‌و جووڵه‌ی ڕیخۆڵه‌كان سست ده‌بن‌و تووشی قه‌بزی دێن.

٩-دیارده‌ی كه‌متوانایی پیاوه‌تی (سێكسی): له‌م باره‌وه‌ بێتوانا ده‌بێ‌و كاره‌كه‌ی بۆ ئه‌نجام نادرێ‌و ئاره‌زووشی ناكات.

١٠-دیارده‌ جه‌سته‌ییه‌ گشتییه‌كان: له‌ش به‌ جارێك داده‌هێزرێ‌و هێزو تواناش كه‌م ده‌بێته‌وه‌.

١١-دیارده‌ ده‌روونییه‌كان: خه‌مۆكی دایده‌گرێ‌و باری تونده‌ ده‌روونی ڕووی تێده‌كاو بێز له‌ ژیان ده‌كاته‌وه‌ كاردانه‌وه‌ی بزواندنی ده‌روونی كه‌م ده‌بێته‌وه‌ (تووڕه‌و بوغزنو) و بیر كۆڵده‌بێت‌و توانای بیركردنه‌وه‌ی به‌دیهێنانی سست ده‌بێ.

گه‌ر ئێمه‌ له‌سه‌ر هه‌ریه‌كێك له‌م دیاردانه‌ بكۆڵینه‌وه‌ هه‌ست ده‌كه‌ین سه‌رهه‌ڵدانی ئه‌م دیاردانه‌ به‌ ته‌نها له‌ ساڵه‌كانی پیرێتیدا نییه‌ ڕه‌نگه‌ چه‌ند دیارده‌یه‌ك یا دیارده‌كان به‌ كۆ وه‌ك دیارده‌یه‌كی نه‌خۆشی ده‌ركه‌ون بێنه‌وه‌ی پیرێتی سه‌ریشی هه‌ڵدابێ، بۆ

نموونە ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان، ئەمە دیاردەیەکە کە تایبەت بە پیرێتی نییە، زۆرجار پیرێکی تەمەن ٧٠ ساڵان دەبینن یا پتر لەو تەمەنەش دەمارەکانی خوێنی ساغو سەلامەتن، بەڵام نەخۆشێکی تەمەن ٥٠ ساڵان یا لەوەش کەمتر دەبینین تووشی ڕەقبوونی دەمارەکان بووە ئەنجامی ئەمەش ئاڵۆزییە لە سووڕی خوێندا.

شیکارە کیمیاییەکانی تاقیگە دەریدەخەن کە شلەمەنییەکانی ناولەشی پیران دەرئەنجامی دیاریی پیرێتی دەردەخات کە بوونی سەریهەڵداوە. پیرەکان بڕی ئاو لە ئەندامەکانی لەشیاندا کەم دەبێتەوە، ماوەیەکی زۆری گەرەکە کە کرداری ئاڵوگۆڕی بابەتی پرۆتین لە لەشدا ئەنجام درێت (مرۆڤ لەسەر چەند خۆراکێکی جیاواز دەژی لە نێوانیاندا پرۆتین، بۆ نموونە گۆشتو هێلکە. ئەم بابەتانە لەش شی دەکاتەوە بە کرداری هەرسکردنو دەیگێڕێتەوە بۆ بابەتە سەرەتاییەکان ئەم کردارە پێی دەگوترێت کرداری لەبەریەکهەڵوەشان، پاشان ئەم بابەتە سەرەتاییانە دەمژرێو دابەش دەبێت لە سایەی سووڕی خوێنەوە کە دەیگەیەنێتە گشت ئەندامەکانی لەش. ئەندامەکانیش ئەم بابەتە سەرەتاییانە لە خوێن وەردەگرنو بابەتی پێویستی ژیانی جەستەی لێ دروست دەکەن، ئەوەیە کە بەردەوام سەرف دەبێو پاشان هیتر جێی ئەوان دەگرێتەوە ئەمە پێی دەوترێ کرداری هاوشێوە). هەروەها ڕێژەی نێوان خوێ کانزاییەکانی هەندێك بابەتی ناولەش ئاڵۆز دەبێت. لەوانە سۆدیۆمو کلۆرو کلسو پۆتاسو پاشان فۆسفۆر، هەر بۆیەشە سارێژبوونی زامو برین لە کن پیران ماوەیەکی پێدەچێ. هەروەها ماوەی چاکەوەبوون پاش تووشبوونی نەخۆشی گەدە دەخایەنێت.

بەڵام ئەم دیاردانە بە شێوەیەکی بەرچاو زیاد ناکەن لەگەڵ بەرەوپیری چوونو سەرهەڵدانی.

بە بۆچوونی پزیشکە ئەمریکاییەکانو پشت بەستن بەو شیکارانەی کە لەسەر بڕی ١٠٠٠ پیرەمێرد کردوویانە، ئەو ئاڵۆزییە فیزیۆلۆژییانەی کە باسمان کردن زۆری لەنێودەچێت بە گەیشتنە تەمەنی ٧٥-٨٠ ساڵیو لەم تەمەنەدا هەندێك لاوێتییان بە شێوەیەکی سروشتی بۆ دەگەڕێتەوە. پاش ئەم بووژانەوەیە ڕووداوی تێکچوون یا لادان - Degeneration لە دڵو دەمارەکانی خوێندا کەم دەبێتەوە وەك لینج بوون Infarkt

لە ماسوولکەکانی دڵو شوێنەکانی تردا. لە ڕاستیدا ئەوڕۆ لە کن زانستی پزپیشکی هۆکارێك نییە جەخت لەسەر تەمەنی مرۆڤ بکات لە هیچ بارێکەوە. زانستی پزیشکی تەنها دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ ناسنامەی لەدایکبوون. چونکە زۆرجار تەمەن ٥٠ ساڵ وەك ٧٠ ساڵێك دەنوێنێو بە پێچەوانەشەوە. بەڵێ دەبێت مرۆڤ هەر پیر ببێت، بەڵام دەرکەوتنی سەرەتای پیرێتی دەگۆڕێت لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر نەك پابەند بێت بە تەمەنەوە، بۆیەشە پزیشکەکان جیاوازییان کردووە لە نێوان تەمەنی لەدایکبوون واتە بە پێی ساڵنامەو لە نێوان تەمەنی بایۆلۆژی.. (لە وشەی بیۆلۆژیاوە وەرگیراوە واتە زانستی ژیان).

پلەکانی پیرێتی..

لە بابەتە هەرە گرنگەکانی تەمەندرێژیو نوێبوونەوەی لاوێتی ڕاستییەك لە ئارادایە کە پیرێتی هێرش ناکاتە سەر جەستەو شاڵاو ناباتە سەر گشت ئەندامەکان بە شێوەیەکی یەکسانیو لە یەك کاتدا. لە کاتێکدا دەبینین کەسێکی تەمەن لاو (بایۆلۆژی) تووشی نەخۆشی دڵ بووە، بەڵام کەسێکی تریش دەبینین کە لە مێژە پیری میوانێتی کەچی دڵی ساغەو دوورە لە هەموو نەخۆشییەك ئەم ڕاستییە خاڵی سەرەتایە بۆ زانستی چارەسەری پیرێتی (جێریاتری)، لە ڕاستیدا ئەم لقە نوێیەی زانستی پزیشکی تا ئێستا سەرکەوتنێکی بەرچاوی بەدەستهێناوەو گەشبینمان دەکات کە چاوەڕێی سەرکەوتنی زیاترو پێشکەوتنی زیاتر بین لە داهاتووی نزیکدا.

بە مەزەندەی زانایانی پزیشکی ئەم سەردەمەمان پێشەکییەکانی فیزیۆلۆژی پیرێتی (فیزیۆلۆژی واتە زانستی کاری ئەندامەکان) لە تەمەنی ٥٥-٦٠ ساڵی دەستپێدەکات بەڵام بە دڵنیاییەوە دەڵێین ڕۆڵەکانی نێوان (٥٠-٦٠-٧٠) ساڵی ئەم سەردەمەمان لە ڕووی بایۆلۆژییەوە زۆر لاون لە چاو هەمان تەمەنی سەردەمی باووباپیرانیان، جیاوازی بایۆلۆژی مەزەندە دەکرێت بە نزیکەی ١٠ ساڵ، بەم شێوەیە پزیشکە پسپۆڕەکان وای بۆ دەچن کە سەرەتای تەمەنی پیرێتی ئەم سەردەمەمان لە نێوان ٨٠-٨٥ ساڵییەوە بەرەو

ژووریــش هەڵدەكشـێت بــە بــەردەوامی بــە هــۆی توێژینــەوە زانسـتییەكانو ئەنجامــە چاكەكانی. لێرەدا ئەم پرسیارە قوت دەبێتەوە:

ئەوپەڕی تەمەن كامەیە كە مرۆڤ ڕەنگە بیگاتێ؟ ئەمە پرسیارێكە تا ئێستاش بیری مرۆڤی سەرقاڵ كردووە لە سەرەتای ژیانەوە تا ئەمڕۆ! و لـە سـەدەكانی داهاتووشـدا بـە هەمان شێوە دەبێـت! هـەموو كەسـێكیش دەزانێـت كۆچەدەكاو كۆتـایی بـە ژیـانی دێـت، بەڵام هەر لە هەوڵدایە بۆ درێژەی ژیانو ئومێدی گەورەو ئـاواتی گرنگـی تەمەنـدرێـژی پترە. مرۆڤ تا تەمەن درێژیش بێت ئارەزووی ژیـانی زیـاد دەكـات. بەسـەربردنی سـاڵێك لە تەمەنی منداڵ هیچ ناگەیـەنێت لـەلای.. گوزەرانـدنی سـاڵێك لـە تەمـەنی لاویـش لـە تێپەڕاندنی ١٢ مانگ لـە مانگـەكانی سـاڵنامە زیـاتر مانایـەكی دی نییـە، چـونكە دانـانی بەرنامەی نوێی دواڕۆژ بە بێ تـرس دواناخـات، بـەڵام لـە كـن پیرەكـان بـە پێچـەوانەوە، تێپەڕانـدنی سـاڵێكی نـوێ لـە تەمـەنی هەریـەكێكیان لەدەسـتدانی هەلێكـە بـۆ سـاڵێكو ترسی پتریش لـە سـاڵی داهـاتوو چونكە نزیكـی دەكاتـەوە لـە كۆتـایی مسـۆگەر بـۆ هـەر ژیانێـك لـەم سـەرزەوییە. زۆر كـەس هـەنگاوی بـە پەلـە دەنـێن ڕووەو پیرێـتیو كۆتـایی یەكجارەكی ژیانیان بە هۆی ئەو هەڵانەی كە خۆیان ئەنجامی دەدەن.

ئەمانە لەوە دەچن كە مۆمی ژیانیان لە هەردوو سەرەوە داگیرساندبێو پەلـە بكـەن لە سووتانو تواندنەوەیدا. ئای چەند كەسان هەن كە مرۆڤایەتی سـوودمەند دەبێـت لـە خزمەتگوزاریو بەهرەیان لە خۆڕا تەمەنی خۆیان كەم دەكەنەوەو خۆیـان لـە هەڵـەكان لانادەنو بە ئاسانی دەزانـنو وا دەزانـن كارناكاتـە سـەر ڕێـڕەوی ژیانیـان بـەم شـێوەیەی دەبینن، بەڵام نازانن بە پێچەوانەوەیە، هەروەك چۆن كەمتەرخـەمی دەكـەن لـە بـواری تەندروستیدا یا پەیڕەوكردنی هۆكارە تەندروستییەكان كـە ڕۆڵێكـی گـرنگ دەگێـڕن لـە تەمەندرێژیـدا. زانـای باسـۆلۆژی (واتـە پسـپۆڕ لـە زانسـتەكانی نەخۆشـی) ئـەڵمانی بـەناوبانگ (ئۆشـۆف — Oschoff) لـەم بارەیـەوە فەرمـوودەیـەكی بـەپێزی هەیـە كـە دەڵێت: "مرۆڤی شارستانیی سەردەم بە مردن نامرێت.. بەڵكو خـۆی خـۆی دەكوژێـت". هــەروەك لــە وتارێكیــدا پزیشـكی بـەناوبانگی ئــەڵمانی (كریسـتۆف ولیـام هۆفیلانـد Christoph Wilhelm Hufeland) بڵاویكردۆتەوە: ئەوپەڕی تەمەن مرۆڤ بتوانێت

بیگاتێ ٢٠٠ ساڵە، هەروەها زانای بەناوبانگی ئینگلیزی (شارڵ داروین Charles Dareoin) لە کۆندا ئەم ژمارەیەی دیاریکردووە لە نێوان ١٨٠-٢٠٠ ساڵ. ئەم بۆچوونانەش ڕەنگە زیادەڕەوی تێدابێت سەبارەت بە چەندین (دە ساڵی) داهاتوو. بەڵام بۆ دانانی تەمەنی سروشتی مرۆڤ لەسەر بنەمایەکی زانستی توێژینەوە زانستییەکان لە بارەی ئاژەڵە جیاوازەکانەوە دواوە، ئەنجامی ئەمەش ئەم خشتەیەی خوارەوەیە:

ئەوپەڕی ژمارەی ساڵەکانی تەمەن لە کن ئاژەڵە جیاوازەکان:

کیسەڵی زەبەللاح	٣٠٠ ساڵ
نەهەنگ	٢٠٠ ساڵ
فیل	١٢٠ ساڵ
تووتی، کوندەوپەپوو، قەلەڕەشکە، داڵو باز	٦٠-٨٠- ساڵ
ماری ئاوی	٦٠ ساڵ
مەیموونی ئۆرانج ئۆتان	٥٠ ساڵ
ئەسپو گوێدرێژ	٢٠-٣٠ ساڵ
کۆتر	٢٠-٣٠ ساڵ
کرمی شریتی ناو ڕیخۆڵەکانی مرۆڤ	١٠-١٥ ساڵ
بۆقی سەوز	١٠-١٥ ساڵ
سەگ	١٠-٢٠ ساڵ
پشیلە	١٢-١٥ ساڵ
هەندێکیشیان ناوازەنو دەگەنە ٣١ ساڵ	
مشکی تاقیگە	١ ساڵ

بێجگە لە فیلی هیندی دەرکەوت تەنها مرۆڤ لە نێوان ئاژەڵە شیردەرەکاندا تا ٦٠ ساڵو زیاتر دەژی، لە ساڵی ١٧٨٠ ز دا زانای فەرەنسی (گراڤ بۆفۆن- Graf Buffon) سەلماندی کە ئاژەڵە بڕبڕەدارەکان بە ڕێژەیەکی ڕێکوپێک تەمەن درێژیان شەش هێندەی ژمارەی ئەو ساڵانەیە کە لەشی گەرەکییەتی تا گەشەو دروستبوونی

تەواودەکات. بۆ نموونە سەگ لەشی پاش دوو ساڵیی گەشەی تەواو دەبێت، بە پێی بنەمایەك نێوەندی تەمەنی ٢ × ٦ = ١٢ ساڵە، با ئەم نموونەیە لەسەر ئادەمیزاد بەرجەستە بکەین، زانراوە کە لەشی ئادەمیزاد لە ٢٠ ساڵیدا گەشەی تەواودەبێت، بەو پێوەرەی کە پێشتر کردمان نێوەندی تەمەنی ڕەگەزی ئادەمیزاد ٢٠ × ٦ = ١٢٠ ساڵە کە ئەمەش ڕاست نییە، چونکە نێوەندی تەمەنی ئادەمیزاد تا ئێستا لە ٧٣ ساڵ تێنەپەڕیوە!

زۆرینەی زانایانی بایۆلۆژی ئەمریکا پێیان وایە مرۆڤ مافی خۆیەتی نێوەندی تەمەنی بگاتە (١٢٠) ساڵ.

لە کۆنگرەیەکی پزیشکیدا کە لە ساڵی (١٩٥٩)دا گیرا، پزیشکە کۆبووەکان بڕیاریان دا کە نێوەندی تەمەنی ئادەمیزاد پێویستە لە (١٠٠-١١٠) ساڵ کەمتر نەبێت. ئەمە نەك پشتبەستن بەوەی پێشتر باسمانکرد سەبارەت بە نێوەندی تەمەنی ئاژەڵە جیاوازەکان، بەڵکو بە هۆی ئەو زیادبوونە بەرچاوەی لە نێوەندی تەمەنی مرۆڤدایە لە (١٥,٠٠٠) ساڵەوە تاکو ئێستا. لە توێژینەوە زانستییەکانەوە ڕوونبۆتەوە ئەو زیادە بەرچاوەی لە نێوەندی تەمەنی مرۆڤدایە هەمیشە لە سەرەوژووریدایە هەروەك لە خشتەی داهاتوودا دەردەکەوێت.

نێوەندی تەمەنی مرۆڤ لە سەدە جیاوازەکاندا

سەدەی بەردین	١٨ ساڵ
سەدەی برۆنزی	٢١ ساڵ
پێش ٢٠٠٠ ساڵ	٢٣ ساڵ
لە سەدەی ١٦دا	٢٧ ساڵ
لە سەدەی ١٧دا	٢٩ ساڵ
لە سەدەی ١٨دا	٢٨ ساڵ
لە ساڵی (١٨٧١-١٨٨٠)دا	٣٦ ساڵ

لەساڵی (١٨٨١-١٨٩٠)دا	٣٧ ساڵ
لە ساڵی (١٩٠١-١٩١٠)دا	٤٥ ساڵ
لە ساڵی (١٩٢٤-١٩٢٦)دا	٥٦ ساڵ
لە ساڵی (١٩٣٤-١٩٣٦)دا	٦٠ ساڵ
لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ساڵی (١٩٤٦)	٦٧ ساڵ
لە ساڵی (١٩٦٣)دا	٧٣ ساڵ

ئەمەو گشت وڵاتانی جیهان لە پیرە تەمەندارەکانیان دەگەڕێن کە بزانن تا چ ڕادەیەك مرۆڤ دەتوانێت بژی. لە ئامارەکانی سەرژمێری ساڵی (١٩٥٤)ی شاری - هامبۆرگ-ی ئەڵمانیادا دەرکەوتووە کە زیاد لە هەزار کەسیان گەیشتوونەتە تەمەنی (٩٠) ساڵیی، پێیان وایە کە پێلاودروو (پێرجۆبیرت- Pierre Joubert) لە وڵاتی کەنەدا کە تەمەنی گەیشتۆتە (١١٢) ساڵیی بەتەمەنترین کەسە لە جیهاندا تا ئەمڕۆو تەندروستیشی ئەمەی سەلماندوە بە بەڵگە. لە هەرێمی (مەکلنبۆرگ)ی ئەڵمانیدا دۆسییەکانی کەنیسە سەلماندوویانە کە یەکێك لە دانیشتوانی شاری (گرینتس) گەیوەتە تەمەنی (١١١) ساڵیی.

هەروەك بڵاویشە تەمەندارانی وڵاتی بولغاریا (١٠٠) ساڵیان تێپەڕاندووە، هەندێکیش لە وڵاتی ئەمریکا تەمەنی (١٥٠) ساڵیان تێپەڕاندووە. بەڵام توێژینەوە وردەکان ئەم هاتوهاوارەیان بە درۆ خستۆتەوەو دەڵێن ئەوانەی کە گوایا ئەم ژمارانە دەڵێن درۆو بوختانیان هەڵبەستووە تا سۆزی دەستەڵاتداران‌و جەماوەر لە جیهاندا بەلای خۆیاندا ڕاکێشن‌و لە پشت ئەم کارەیانەوە دەستکەوتی دارایی بەدەست بهێنن. سەلاویشە مرۆڤ ئەو کارەی پێی هەڵدەستێت کاریگەری گەورەی لەسەر تەمەنی هەیە، هەروەك ئامارەکان سەلماندوویانە تەمەندرێژترین کەس پیاوان‌و زانایانی ئایینییە، پاشان مامۆستایان‌و جوتیاران، پاش ئەوانیش بە ڕیز ئەم پیشەوەرانە: بەرگدروو، دەرمانساز، ئەوانەی کاری سەرپێی دەکەن، خاوەن کۆگاکان، پاشان کارگوزاری نووسینگەکان، بەڵام پزیشکەکان بە تایبەتی پسپۆڕەکانیان تەمەندارترن لە پزیشکە گشتییەکان، کورترین تەمەنیش تەمەنی کرێکارکانی کانگا ژێرزەمینییەکانە، بە

تایبەتی کانگای فورفوشم، پاشان کرێکارانی کانگاکانی کانزاییتر. لە کۆتاییدا کرێکاری چێشتخانەکان (جرسۆن)، نێوەندی تەمەن لە کن ئەمانە نزیکەی (٥٨) ساڵە.

تەنها تەمەن درێژبوونی بەرچاوی پێوە دیار نییە هەروەك باسمان کرد، بەڵکو بالآبەرزیی مرۆڤیش لە پەرەبووندایە، پێشتر نێوەندی بەرزی باڵای پیاوان لە ئەڵمانیا لە سەدەکانی ناوەڕاستدا (١٦٠ سانتیمەتر) بووە، ئەوەی ئەم ڕاستییەش دەسەلمێنێ جلوبەرگ و کالآی جەنگییانە کە لە مۆزەخانەکاندا پارێزراوە، بەلآم سەرەتای جەنگی ڕابوردوو (١٩٣٩ز) نێوەندی بالآبەرزی گەیوەتە (١٧٣ سم) و ئێستا زیاتریشە هیچ هۆیەك نییە وامان لێبکات باوەڕ بەوە بکەین ئەم پەرەبوونە لە تەمەنی مرۆڤ و بەرزی بالآیدا سالآنی داهاتووش بەردەوام دەبێت. ئەمەو هانمان دەدات بڕوابکەین کە نێوەندی تەمەنی مرۆڤ دەگاتە (١٠٠) ساڵ بە لانی کەمەوە پاشماوەیەك کە زۆر ناخایەنێت.

* * *

بابەتی دووەم

ئایا لاوێتی دەگەڕێتەوە..؟

ئەم پرسیارە دووفاقە، با وەڵامی بدەینەوەو بڵێین:

گەر ئەم پرسیارە مەبەست ژمارەی ساڵەکانی تەمەن بێت بە پێی ساڵنامە، ئەوا وەڵام بێگومان نەخێرە. چونکە کابرای تەمەن (٧٠)ساڵ ناتوانرێت تەمەنی بگەڕێتەوە دواوەو ببێ بە (٦٠) ساڵ.

بەڵام گەر پرسیارەکە مەبەست تەمەنی بایۆلۆژی بێت، واتە بارودۆخی ئەندامەکانی لەش لە ڕووی بایۆلۆژییەوە، وەڵام بێگومان بە جەختەوە بەڵێیە. زۆر لە پزیشکانی پسپۆڕی بواری (پیرێتیو چارەسەری) چارەسەری پیرەکانیان لە ماوەی (٥) ساڵ یان (١٠) ساڵدا کردووە پاش ئەم ماوەیە زۆر نزیکە لاویی بوونەوە لە چاو سەرەتای چارەسەردا چ لە ڕووی شێوە یا چالاکی یا بایۆلۆژی ئەندامەکانیان. چارەسەرەکەش ئەنجامێکی چاکی وایبووە کە هیچ پزیشکێك پێشتر بە بیریدا نەهاتووە. بێگومان ئەم ئەنجامە چاکانە بە مانای نوێبوونەوەی جەستەیە، بە واتایەکی تر بڵێین گەڕانەوەی لاوێتی، زۆر جێی داخە ئەم بابەتە تەکنیکییە لەسەر لاپەڕەکانی گۆڤارو ڕۆژنامە ناپسپۆڕەکاندا چارەسەر بکرێت، بووە هۆی ئەوەی بیرۆکەی (گەڕانەوەی لاوێتی) بە بیرۆکەی هێزو توانای پیاوەتی بزانن‌و گوێ نەدەنە گشت هێزو تواناکانی لەش، لە کاتێکدا کە چارەسەری پزیشکی گەڕانەوەی لاوێتی ئامانجی گەڕانەوەی چالاکی گشت ئەندامەکانی لەشە بە بواری پیاوەتیشەوە گەڕانەوە بۆ ئەو دۆخە بایۆلۆژییەی کە لە تەمەنی لاوێتیدا بووە بە مەرجی پیرەمێردەکە پارێزگاری لە هێزی بیرو ساغ‌و سەلامەتی بیرکردنەوەو خێرایی هەست‌و نەست‌و توانای خۆڕاگرتن لە بەردەم ئەو گرفتانەی کە دێنە بەردەم ژیانی‌و چارەسەری گونجاویش بۆ کێشەو گرفتەکان بکات. هەروەها توانای کارکردن‌و لە ئەستۆگرتنی لێپرسراوێتی‌و بەختەوەربوونیش پێیان. بەبێ هەموو ئەمانە گەڕانەوەی لاوێتی هیچ بایەخی نابێت، لێرەدا گرنگ تەمەندرێژی نییە تا چەند ساڵێکی تری بێتە سەر بەڵکو ئامانج ئەوەیە کە پیرە لە

ماوەی ساڵانی داهاتووی تەمەنیدا پارێزگاری لە چالاکیو بەهرەی مێشکی بکات. تا ئەندامێکی کارگەرو بەرهەمهێنەر بێت لە کۆمەڵدا، سوود بگەیەنێتو سوود لە ئەزموونەکانی تەمەنی درێژی وەرگرێت.

نامانەوێت لەم پەرتووکە ئاسانەماندا بچینە ناو توێژینەوە تەکنیکییە ئاڵۆزەکانەوەو باسی هەر کردارێکی بایۆلۆژی هەر بەشێك لە بەشەکانی لەش بکەینو لاوێتی بۆ بگێڕینەوە بەڵکو تەنها ئاماژە بەو کردارانە بکەینو نموونەی سووكو ئاسانیان لەسەر بهێنینەوە تا تێگەیشتنی لای کەس گران نەبێت.

با بڵێین سەتڵێك پڕە لە ئاوو جۆرێك لە جۆرەکانی ڕەنگمان تیا تواندووەتەوە (بۆ نموونە سوور)، لە بنی ئەم سەتڵەشدا ڕاڕەوێکی تەسکی تێدایە بە مەرجێك ئاوی لێ بچێت دڵۆپ دڵۆپ.. هەروەك لەسەرقاپی سەتڵەکەشدا کونێك یا ڕاڕەوێکی تر هەبێت، لە شوێنێکی ترەوە یا سەتڵێك لە سەروو خۆیەوە دڵۆپە ئاوێ ڕەنگی شین بێت بڕژێنێتە ناوی بە شێوەیەك خێرایی لێچوونو تێچوونی دڵۆپە ئاوەکان چونیەك بێت، واتە گەر دڵۆپێك ئاوی سوور لە بنەوە ڕژا دڵۆپێك ئاوی شین جێی بگرێتەوەو بەمشێوەیە بە بەردەوامی.

ئێستاش کات بە خولەكو کاژێر لە نێوانماندا تێدەپەڕێتو کردارەکەش ڕێڕەوی خۆی گرتووە، بەڵام ئەنجامەکە ئەوەیە سەتڵەکە لەژێرەوە ڕەنگی سووری لێ بەتاڵ دەبێتەوەو لە سەریشەوە ڕەنگی شینی تێدەڕژێت. ئەم کارە ئەنجام دەدرێت بێ ئەوەی شێوەکە بگۆڕێت یا هیچ بەتاڵییەك ڕووبدات لە سەتڵەکەدا. هەر بەم شێوەیە هەموو خانەیەك لە خانەکانی لەش نوێ دەبێتەوە:

بەشێك دەفەوتێتو لە بری ئەوان خانەی نوێ دروست دەبێتەوە کە بابەتەکانی نوێیان لە خوێنەوە وەردەگرن. بێ ئەوەی خانەکە بوونی خۆی یا شێوەی خۆی ونکات یا بەتاڵی لە ناویدا ڕووبدات. هۆکاری ئەمانەش خڕۆکە سوورەکانی خوێنن. ئەمانە نافەوتێنو نوێ دەبنەوە، بەڵام گەر بە تەواوی یەکێکیان نەما پاش ئەوە جەستە بە خڕۆکێکی نوێی تر بری دەگرێتەوە.

ئەو نوێبوونەوانە کە باسمان کردن لە خانەکانی لەشدا لە ماوەی (٢٠-١٤٠) ڕۆژدا ئەنجام دەدرێت، کە ئەم کردارە ملکەچی زانستی پزیشکی نوێیە، وە لە توانایدا ماوەکە کورت یا درێژبکات.

ئەزموونی کوێرانە

شتێکی سەیرە مرۆڤ باوەڕ بە کەسانێك بکات کە گومانیان لە زانستی پزیشکیی هەبێتو داودەرمانەکانی ڕەتکەنەوەو پەیرەوی ڕێنماییەکانی نەکەنو هەندێك لە باوکانو دایکان تەنانەت ڕۆشنبیرانیشیان تا ئاستێك کوتانی منداڵەکانیان دژ بە نەخۆشییە بەربڵاوەکان وەك ئیفلیجی منداڵانو وەناقو کۆکەڕەشەو نەخۆشییەکانی تریش ڕەت دەکەنەوە.

بەم بە گومانانە بە زانستی پزیشکیی دەڵێم: زانستی پزیشکی بە کردار ئەنجامی ملیۆنەها تاقیکردنەوەو داهێنانی زانستییە کە ملیۆنەها پزیشكو زانایانی نەخۆشخانەکانو تاقیگاکانو کارگەکانی دەرمانسازی پێی هەستاون.

لە سایەی ئەم پزیشکییەو هۆکارە چارەسەرییەکانییەوە، مرۆڤایەتی لەم سەردەمەماندا گەیشتووەتە پلەیەکی گەشەی تەندروستی کە هەرگیز بە خۆیەوە نەیدیوە. چونکە دەردو بەڵا کوشندەو ترسناکەکان بوونیان نەما وەك ڕشانەوەو تاعوون، مەترسی هەندێك نەخۆشی بەربڵاویش کەمبۆتەوەو وەك سیلو هەوی سییەکانو نەخۆشی تریش. پێش (٣٠) ساڵ (واتە پێش دۆزینەوەی پێکهاتەی سولفاو پەنسلین) لە کۆی (٣) کەس کەسێکیان دەمرد بە هۆی تووشبوونی هەوی سییەکانەوە. زۆر کەم ڕووی دەدا کەسێکی تەمەن (٥٠) ساڵ گەر تووشی هەوی سییەکان بوایە ڕزگاری بوایە لە مردن. بەڵام هەنووکە بارودۆخەکە گۆڕاوە. ئەوەتا ڕێژەی مردووان لە نێو نەخۆشانی تووشبووی هەوی سییەکانەوە تەنانەت گەر تەمەنی پیریش بێت بۆ نموونە (٨٠)ساڵیش بێت یا زیاتریش لە ٤٪ تێناپەڕێتو چوار کەس لە کۆی (١٠٠) کەسی تووشبووی نەخۆشیی هەوی سییەکان دەمرێت. هەروەك دەبینرێت ڕێژەیەکی کەمە گەر بەراورد کرێت بە سەردەمی پێشووەوە کە چەندە نەخۆشییەکی مەترسیدار

بووە. پزیشکیی نویّ ئەو بیردۆزانەی گەرەك نییە گەر تەواو سەلماو نەبیّت، هەروەها پشت بە هیچ جۆریّك لە جۆرەكانی دەرمان یا شیّوازیّكی نویّ لە شیّوازە چارەسەرییەكان نابەستیّت، تا جۆرەها تاقیكردنەوە ئەنجام نەدات كە دەیان ساڵ دەخایەنیّت. گەر لە دەرئەنجامی ئەمەدا سەلما كەئەو دەرمانە بە سوودە بە شیّوەیەكی چاك و گومان و تەمومژیّكی تیّدانییە ئەوا كۆمەڵی پزیشكایەتی بە سنگیّكی فراوانەوە وەریدەگریّ و هەوڵی چاككرن و باشتركردنیشی دەدات. لە بابەتە سەلماوەكانی پزیشكیش ئەوەیە كە ناتوانریّت بەربەستیّك دانریّت لە نیّوان دەروون و جەستەدا، چونكە دەروون رۆڵیّكی گرنگی هەیە لە گشت دەرەنجامەكانی چارەسەری پزیشكیدا.

"سروش"* كاریگەری لەسەر تیّكرِای مرۆڤ هەیە (هەرچەندە زۆر كەس بڕوایان وانییە) دەرمان بە تەنها كاریگەی لەسەر چارەسەری نەخۆش نییە، بەڵكو سروشیش لەگەڵیدا هاوبەشە لە كاریگەریدا بۆ سەر دەروونی نەخۆش، گەر سرووش چەسپاوی ناو دەروون بیّت یا دەرەكی بیّت و لە پزیشكی چارەسەركارەوە هاتبیّ. هەر پزیشكیّك كە سەرپەرشتی خەستەخانەیەكی گەورەی لە ئەستۆ بیّت ریّكەوتی چەند نەخۆشیّكی كردووە كە تووشی یەكنەخۆشی بوون و بە هەمان دەرمان و شیّواز چارەسەر كراون، بەڵام بەسەرپەرشتی چەندین پزیشك سەرنج دراوە یەكیّك لە نەخۆشەكان كە یەكیّك لە پزیشكەكان سەرپەرشتی چارەسەری كردووە چاكبۆتەوە، بەڵام نەخۆشەكانی تر كە پزیشكیّكی تر سەرپەرشتی چارەسەری كردوون نەخۆشیەكانیان هەروەك خۆی بووە، بیّگومان هۆكاری ئەمەش كەسایەتی پزیشكەكەیە كە توانیویەتی بڕوای نەخۆشەكە بە لای خۆیدا راكیّشیّ و بڕوای بە دەرمانەكانی پتر بكات، بەڵام پزیشكەكانی تر بە پیّچەوانەوە. لەبەرئەوەی بەندە پزیشكیّكم دەیان ساڵە پسپۆری بواری پزیشكیم و زۆرینەی پزیشكە پسپۆرەكانم ناسیوە، ئەتوانم جەخت كەم كە هەر پزیشكیّك ناوبانگی دەركردبیّ ئەو ناوبانگەی قەرزاری سرووشی كەسایەتییەتی هیّندەی ئەوەی كە قەرزاری توانای تەكنیكی و بەدواچوونی زانستییەتی.

---

* سروش واتە ایحاء.

لە تاقیکردنەوەی دەرمانە نوێکانی چارەسەری پیرێتی چەند هۆکارێك بەکارهاتووە کە پێویست بە کەسە پزیشکەکەو سرووشەکانی بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوە ناکات بە نومێدی بەدەستهێنانی ئەنجامی دوور لە کاردانەوەی نابەجێی دەرمانەکەدا. ئەمانە ئەو تاقیکردنەوانەن کە پێیان دەوترێت "تاقیکردنەوەی کوێرانە". درێژەی ئەم باسەش: پزیشکە بەرپرسیارەکان ئەو پیرانەی کە چارەسەریان دەکەن لە خەڵوەتگا یا خانەی پیران* پیرەکانیان کردووە بە دوو تیپەوە.

تیپی یەکەم کە دەبێ دەرمانەکەیان لەسەر تاقیکرێتەوە بە شێوەی "حەب یا دەرزی" یا جۆری تر، لە هەمان کاتدا هەمان دەرمانی هاوشێوەی یەکەم لە سەر تیپی دووەم بە شێوەی "حەب یا دەرزی" تاقی دەکەنەوە لە شێوەو قەبارەدا بەڵام بە هیچ شێوەیەك بابەتی دەرمانییان تێدا نییە لە کاتی تاقیکردنەوەکەدا.

هەمووو ئەمانە بێ ئەوەی پزیشکی چارەسەرکار بزانێت ئەو پیرەی چارەسەری دەکات لە کام تیپیانە، وە بە بێ ئەوەی هیچ کام لە پیرەکانیش بە دەرمانە درۆزنەکە بزانن. پاشماوەیەك دیاردەی چاکبوونەوە لەسەر هەردوو تیپ دەردەکەوێ و هیچ جیاوازییەك لە ئەنجامی چارەسەر لە گن هەردوو تیپ بەرچاو ناکەوێ.

کەواتە سرووشی کەسایەتی کارێکە بێگومان کاردانەوەی چاکی لەسەر تیپە چارەسەرکراوەکە بەو دەرمانە درۆزنەوە هەیە، چونکە چارەسەر دەرئەنجامی چاکی بووە. بەڵام ئەمە ماوەی گەرەکە بە پێچەوانەی ئەو پیرانەی کە بە دەرمانی ڕاستەقینە چارەسەر کراون. کە چاکبوونەوەیان بەردەوامە بە هۆی چارەسەرەکەوە، ئەمە جەختە لەسەر ئەنجامی باش و کاریگەری دەرمانەکە.

---

* واتە "دار العجزة"

هۆکارەکان و دەرمانە سەیرە خێرا

کاریگەرەکانی نوێکردنەوەی لاوێتی

نوێکردنەوەی لاوێتی بۆتە خەونێك لە خەونەکانی مرۆڤایەتی لە گشت وڵاتان و سەردەمەکاندا، هیچ سەیرو سەمەرە نییە کە مرۆڤ لە دەستنووسە پزیشکییە کۆنەکاندا یا پەڕتووکە جادووییەکاندا شێوازی جیاجیاو سەیری سەبارەت بە نوێکردنەوەی لاوێتی بەرچاو بکەوێت و بشزانێت کە ئەم شێوازە چارەسەرییانە لای تایبەتمەندەکان وەك نهێنییەك بووە کە هەرگیز بە کەسیان نەگوتووە گەر بە بڕێك پارەی زۆر نەبووبێت.

پزیشکی نوێ کە کار بە ئامێرە کارەباییە جۆراوجۆرەکان دەکات و لە ڕێی شیکارە کیمیاییە ئاڵۆزەکانەوە ئەم شێوازە سەیرو سەمەرانەی بە سەردا تێنەپەڕیوەو شیکارو تاقیکردنەوەکانی لە کن بێبایەخ نەبووە. بەڵکو بە پێچەوانەوە. وانەی وردی لێوەرگرتووەو لە کۆتاییشدا بە شێوازی زانستی جەختی لەسەر بێسوودییان کردووە. بەڵام ئایا لە کۆندا کاریگەری نەبووە؟ ڕەنگە بووبێتی. لەو کاتەدا کاریگەرییان بێگومان لە ڕێی سرووشەوە. هەرچۆنێك بێت گەر کەسێك بیەوێت کاری چارەسەری پیران پیادە بکات یا سوودمەند بێت لێی وەك چارەسەرە پزیشکییەکانی تر پێویستی بە کات و بەردەوامی هەیە. هەروەك چۆن مرۆڤ فێری زمانێکی بیانی نابێت گەر بە ئارام نەبێت و لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی بەردەوامی نەبێت.

هەروەها چارەسەری پیرێتی سوودو کەڵك ناگەیەنێت گەر بە شێوەیەکی بەردەوام و بێ پەلە یا چاوەڕێکردنی ئەنجامەکانی پێشوەخت نەبێت.

-شێوازی چارەسەر بۆ تەمەن درێژی و نوێبوونەوەی لاوێتی-

پێشتر باسمانکرد کە نوێبوونەوەی لاوێتی لە ڕووی بایۆلۆژییەوە بە خێرایی ئەنجام نادرێت سا جۆری دەرمانی بەکارهێنراو هەرچۆنێك بێت. پێویستی بە ماوەیەکی درێژخایەنە هەروەك بەرنامەیەکی پێشتری گەرەکە لە ڕووی چارەسەرەوە کە لەگەڵ

بارودۆخی پیرەکەدا بگونجێت لە رووی جەستەیی‌و مێشکیشەوە. ئەم بەرنامەیە پزیشکی چارەکار دایدەڕێژێت پاش تێڕوانینێکی وردی گشت ئەندامەکانی لەش‌و باری بایۆلۆژی پاشان بە تەواوی ئەنجام دەدرێت بە هاوکاری تەواوەتی نێوان پزیشک‌و نەخۆشەکەی. هاوکاری نەخۆشیش پێویستی بە جێبەجێکردنی وردی ئامۆژگارییەکانی پزیشکە لەگەڵ بەردەوامیی بەکارهێنانی دەرمانەکان بە رێکوپێکی. پێویستە لەسەریشی کە هەندێك خوونەریتی خۆی وازی لێبهێنێت‌و ریشەکێشی بکات ئەو خوونەریتانە چ کەسایەتی خۆی بێت یا گشتی بێت کە لەوەوپێش لە ژیانیدا بەر جەستەی کردووە وازهێنانەکە گەر گرانیش بێت‌و تەنانەت گەر بشکەوێت لە سەری، قوربانیدانیش لەم بوارەدا بەرهەمەکەی جێی خۆی دەگرێت. پیرەش بەرهەمی چەند ساڵە زیادێکی تەمەندرێژییەکەی پاشکۆی تەمەن نابێت کە وەك کلك بەدوایەوە بێت، بەڵکو لە ناخیدایە بە هەموو مانای تەندروستی‌و چالاکیی‌و خۆشنوودی ژیانەوە.

ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ گشتیان بە یەك جارو لە یەك کاتدا پیرنابن یا بە یەك پلە، بەڵکو جیاوازە لە ئەندامێکەوە بۆ ئەندامێکی تر بە پێی بۆماوە یا لە کارکەوتنی ئەندامێك لە گوزەراندنی تەمەنی رابوردوودا، یا بە هۆی تووشبوونی ئەو ئەندامەی لەش بە نەخۆشییەك لە نەخۆشییەکان. هەموو ئەم بارودۆخانە لە لایەن پزیشکەوە رەچاو دەکرێت بۆ کاتی دانانی بەرنامەیەك بۆ چارەسەر تا کالا بە قەد بالا بێت واتە وەك بەرگێکی دوراو بە پێی ئەندازەو پێوانەی تایبەت بەو کەسە. پێویستە پزیشك لە ماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی تر بەرنامەکەی بژارکات لە کاتی چارەسەردا بۆ هەر ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەش بە سەرنجدانە رووداوەکانی چارەسەرکردنەکە لە گۆڕانکارییە بایۆلۆژییەکانی ئەو ئەندامەدا. لەبەر رۆشنایی ئەمە بەردەوام دەبێت لە پیادەکردنی بەرنامەکەی یاخود هەندێك گۆڕانکاری تێدا بکات گەر شیکاری پزیشکی پێویست بکات.

پزیشك کە دەرمانێك بۆ نەخۆشەکەی دادەنێت رەنگە بەکارهێنانی چەند رۆژێك یا چەند هەفتەیەك یا چەند مانگێك یا درێژە بخایەنێت بۆ چەند ساڵێك، پێویستە

لەسەر نەخۆشیش هەرگیز کەمتەرخەمی لە بەکارهێنانی دەرمانەکەدا نەکات تەنانەت گەر بشزانێت کە سوودێکی بەرچاوی لێنەدیوە.

بۆ نموونە درێژە باسێکی تاقیکردنەوەیەك دەکەین کە لەسەر پیرێك ئەنجام دراوەو تووشی فشاری بەرزی خوێن بووە (سەیری بابەتی تایبەتی بە سنگەکوژێو* فشاری بەرزی خوێن بکە). بەبێ دەرچوون لە بابەتەکەمانو قووڵبوونەوە لە پێناسەی ئەم نەخۆشییەو هۆکارو ئەنجامەکانی. پوختەی قسەمان یەکێك لە نەخۆشییە بەربلاوەکانی پیری نێوان هەردوو ڕەگەزی نێرو مێ، نەخۆشییەکە کە ڕوو لە چاکبوونەوەی تەواوەتی نییە، بەڵام پزیشکیی نوێ پاش جەنگی ڕابووردوو دەرمانێکی دۆزیوەتەوە ئازارەکەی کەم دەکاتەوەو لە ئاستێکدا ڕایدەگرێت. یەکێك لەم دەرمانانە لە سەرەتای تاقیکردنەوەیاندا دراونەتە هەزار پیری نەخۆشیی فشاری بەرزی خوێنو بەردەوامبوون لە سەریو پەیڕەوی ئامۆژگارییەکانی پزیشکیان کردووە، بەڵام هەزار نەخۆشی پیری تر کە هەمان نەخۆشییان بووە بەکارهێنانی دەرمانەکەیان ڕەت کردۆتەوە یا بایەخیان پێنەداوە هەرچەند بۆ ماوەیەکی کورتیش بێت. پاش تێپەڕبوونی دە ساڵ (٩٠٪)ی ئەو نەخۆشانەی کە وەرگرتنی دەرمانەکە یان بەکارهێنانیان ڕەت کردۆتەوە مردوون، بەڵام دەرەنجامی ئەوانەی کە پەیڕەوی بەکارهێنانی دەرمانەکەیان کردووە بە پێچەوانەوە بووە (٩٠٪)ی ەخۆشەکان لە ژیاندا ماون، ئەوەی سەبارەت بە نەخۆشی فشاری بەرزی خوێن وەك نموونە هێنامانەوە دەشێ سەبارەت بە نەخۆشییەکانی تری پیری بوترێت. بۆ نموونە نەخۆشی شەکرە، بێگومان چارەسەری هەر نەخۆشییەك ڕاستەوخۆ پاش سەرهەڵدانی باشترو ئەنجامی چاکتر بەدەست دێت وەك لەوەی پشتگوێ بخرێتو دوابخرێت تا دیاردەکانی ئاڵۆزو بارودۆخیش ڕوو لە توندی بکات. پێویستە بە لانی کەمەوە ساڵی جارێك تێڕوانینی پزیشکی بۆ ئەو کەسانە ئەنجام درێت کە (٦٠) ساڵییان تێپەڕاندووە. بۆ دۆزینەوەی نەخۆشییەکان هەر لە سەرەتای سەرهەڵدانیانەوە. ئەم تێڕوانینەش بە زۆرەو بە پێی ئارەزووی کەسەکە نییە لە ئەمریکاو وڵاتی ئینگلیزدا بە تایبەتی.

---

* واته الذبحة الصدرية.

تەنانەت هەرکەسێك کەمتەرخەمی بکات بە مووچەبڕین سزا دەدرێت گەر فەرمانبەر یا کارگوزار بێت تا بچێت تێڕوانینە پزیشکییەکە ئەنجام دات. ئەم توندوتیژییە تەنها بۆ سۆزی مرۆڤایەتی ناگەڕێتەوە، بەڵکو ڕەچاوی بەرژەوەندی وڵاتو خاوەن کاریش دەکرێت.

جا کێ دەیەوێت چارەسەری پیریتی خۆی بکات با پێشەکی ڕەچاوی ئەو ڕێنماییانە بکاتو بە ئارام بێتو بە وردی پەیڕەوی ڕێنماییەکانی پزیشکەکەی بکاتو هاریکاری بکات بە تەواوی بۆ جێبەجێکردنی بەرنامەی چارەسەر، تەنها بەم شێوازە دەستەبەری ئەنجامو چاکەکانی دەکرێت.

* * *

بابەتی سێیەم

ڕێگە چارە بۆ تەمەن درێژی‌و نوێبوونەوەی لاوێتی

خۆراك:

بێگومان تەمەن درێژی لەگەڵ تەندروستی گوزەران بە چاکی‌و خۆشنوودی ژیان پەیوەندی تووندوتۆڵیان بە جۆری خۆراکەوە هەیە. بۆیە ئەم بابەتە زانایانی توێژەرەوەی سەرقاڵ کردووە سەبارەت بە تەمەن درێژی. لەم بوارەدا ماندوونەناسانە کاریان کردووە تا ژمارەی توێژینەوە زانستییەکانیان کە لەم بارەیەوە بڵاوبۆتەوە پێش (٥٠) ساڵ گەیشتووەتە "١٤٠٠" توێژینەوە، ئەم ژمارەیەش هەر لە زیادبووندایە تا ئەمڕۆ ناتوانرێت مەزەندە بکرێت. مامۆستا (بۆرێیر- Boerhierre) وانەبێژ لە زانکۆی پاریس پرسیارێکی کردووەو دەڵێت: "ئایا دەشێت تەمەن درێژ بێت بە پەیڕەوکردنی شێوازێکی تایبەتی خۆراکی؟" خۆی وەڵامی خۆی دەداتەوەو دەڵێت: "بێگومان بەڵێ".

(چونکە شێوازی خۆراکیی دروست هۆکارێکی بنەڕەتی تەمەن درێژییە). مرۆڤ لە تەمەنی (٨٥) ساڵیداو لەو ژیانەی کە گوزەراندوویەتی بڕی (٩٠,٠٠٠) ژەم خۆراکی خواردووە، بڕێکی گەورە خۆراکی ترنجانۆتە ناو لەشییەوە. بێگومان جۆری ئەم خۆراکانەش کاریگەری تایبەتیان لەسەر لەش هەیە.

ئەمەش تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە لەسەر هەندێك ئاژەڵ کراوە لەوانیش "مشك" کە تەوپەڕی تەمەنی (٥٠٠) ڕۆژە، بەڵام دەتوانرێت تەمەنی درێژ کرێت بۆ (١٤٠٠) ڕۆژ بە پەیڕەوکردنی خۆراکی تایبەت.

هەروەك تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە ئەو مشکەی بە شێوازێکی ڕێکوپێك لە بڕو جۆردا خۆراك بدرێت نەك هەر تەمەن درێژترە بەڵکو کەمتر تووشی نەخۆشییەکان دەبێت لە چاو هاوڕەگەزەکانی خۆیدا کە بڕی خۆراکیان لە بابەتە چەوری‌و کاربۆهێدراتی‌و بڕی خۆراکیان لە پێویستی خۆیان زیاتر پێدراوە زووتر تۆپیون. زانای

ئەمریکایی (ماککای- Maccay) لە تاقیکردنەوەکانیدا سەبارەت بە خۆراکی دروستو گونجاو لە برو جۆردا بۆی دەرکەوتووە کە (٥٠٪) تەمەن درێژ دەکاتو بۆی ڕوون بۆتەوە کە خۆراکێك $\frac{١}{٦}$ ی شیری تۆز بێتو $\frac{٥}{٦}$ یشی ئاردی گەنم بێت ئەوا ژیانی پارێزراو دەبێت، بەلأم خۆراکێك پێکبێت لە $\frac{٢}{٦}$ شیری تۆزو $\frac{٤}{٦}$ یشی ئاردی گەنم بێت نەك هەر تەندروستی چاك دەکات بەڵکو تەمەنیشی درێژدەکاتو باری زاووزێشی چاك دەکات.

تاقیکردنەوەی زۆر کراوە لەسەر خۆراکی پیرانو دەرکەوتووە کە زۆربەیان شێوازی خواردنی هەڵە پەیڕەو دەکەن، چونکە برێکی زۆر بابەتی چەوریو کاربۆهێدرات دەخۆنو کەمیش بابەتی پرۆتینیو میوەو سەوزە دەخۆن. ئەم شێوازە هەڵەیە دەرەنجامەکەی بەدخۆراکییەو هیچیش لە کێشی لەش کەم ناکات. ئەنجامی ئەمەش وزەی جەستەو مێشك کەم دەبێتەوەو هەست بە بێهێزیو ماندوویی دەکرێتو دەروون خەمۆکیو ڕووەو بێتاقەتیو شەڕەنگێزیو پاشانیش ڕووەو پیربوونی پێشوەخت دەبات.

پزیشکی ئەڵمانی (کراوت Kraut) بە هەمان دەرەنجامی پێشوو گەیشتووە لەو تاقیکردنەوە خۆراکییانەی بۆ کرێکارەکانی کارگەکان ئەنجامی داوەو بۆی سەلماوە کە بڕی زیادی بەرهەمی کرێکارەکە پەیوەستە بە خۆراکییەوە. لە ئەنجامی هەموو ئەمانەشدا ئەوەیە کە خۆراکی نموونەیی ڕۆژانەی پیران دەبێت لەم بابەتانەی خوارەوە پێك بێت:

ڕۆژانە:

٣٠- ٦٠ گرام چەوری

١٠٠-١٢٥ گرام پرۆتین

٢٠٠ گرام کاربۆهێدرات

میوە، سەوزە، زەڵاتە (بە پێی توانای کەسەکە بە ڕەهایی)

خۆراکێك کە بریتی بێت لەو بابەتانەو بەو برانەی باسمان کرد دەکاتە (٢٠٠٠-٢٥٠٠) کالۆری (یەکەی گەرمایی). کالۆری ئەو گەرمییە پێویستەیە بۆ بەرزکردنەوەی پلەی (١ کیلۆگرام) ئاو لە پلەی (٤)ی سانتیگرادییەوە بۆ پلەی (٥)ی سانتیگرادیو کالۆری

دانـراوە بـە پێوەرێـك بـۆ هێـزی خـۆراك. لـەم بـارەوە لـە پێویسـتی لـەش دەگـەین كـە پێویسـتی بـە بـڕی خـۆراك چـەندەیە، هەرچـەندە ئەمـەش بـە واتایـەكی زانسـتی ورد دانانرێت.

بەم شێوەیەو دانانی لیستێكی دیاریكراو بـە خـۆراكی كـابرای پـیرە ڕەنگـە بـە سـوود نەبێت، ڕەنگە لەگەڵ حەزو ئارەزوویدا نەگونجێتو پاش چەند ڕۆژێك لێی وەڕز بێـتو بە یەكجاری واز لە پەیڕەوكردنی بهێنێت. لە خۆراكیشدا گرنگ ئەوەیـە كـە جۆرەكانی خۆراك لەگەڵ حەزو ئارەزووی كەسـەكەدا بگونجێـت تـا هەمیشـە بـە چـێژەوە بیخـوات. وەك دەركەوتووە كەموكوڕی گرنگ لە خـۆراكی پیرانـدا ئەوەیـە خۆراكیـان كـەم بابـەتی پـرۆتینی تێدایـە. گشـت زانایـانی خـۆراك كـۆكن لەسـەر پێویسـتبوونی بڕێكـی پێویسـت خـۆراك بـۆ دابینكردنـی بـاری تەندروسـتی. خـاڵی وەرچـەرخانی ئـەنجامی چارەسـەری لاوازبوونی جگەر دەرناكەوێت تا ئەو كەسەی تووشـی ئـەم نەخۆشـییە كوشـندەیە بـووە خۆراك نەدرێت بە بڕێكی چاك لە بابەتی پرۆتینی، ئەمجا لە توانادا دەبێت چارەسەری نەخۆشی درێژخایەنی جگەر ئەنجام درێت. جگە لەمەش شیكارەكان سـەلماندوویانە كـە نێوەندی بابەتی پرۆتینی لە لەشی پیراندا پتر لە سەرفكردندایە. واتە زیاتر پێویستیان بـە بابـەتی پـرۆتینی هەیـە پـتر لـە لەشـی لاوەكـانو ئەوانـەی كـە تەمـەنیان لـە خـوار تەمـەنی پیرانەوەیـە، كـەمترین پێویسـتی لەشـی پـیران مەزەنـە كـراوە بـە (١) گـرام بـۆ هەریەك كیلۆگرام لە كێشی لەش.

بەڵام بڕی نموونەیی ئەوەیە لە خۆراكدا (١،٤) گرام لـەم بابەتانـەی تێـدابێ بـۆ هـەر كیلۆگرامێك لە كێشی ئەو كەسە. بەم شێوەیە گەر پیرێك كێشی لەشـی (٧٠)ی كیلـۆگرام بێت، پێویستە خۆراكی ڕۆژانەی بریتی بێت لە (٩٨) گرام بابەتی پـرۆتینی. كاتێـك ئـەم تاقیكردنەوەیـە كـرا دەركـەوت ئـەنجامی زۆر چـاكی هەیـە بـۆ لەشـی پیرەكـان چـونكە چالاكییان زیادی كردو خەمۆكییان نەماو دیمـەنی پێستیشیان جوان بـوو، بـەڵام تـەنها خراپییـەك لـەم بارەیـەوە گرانـی نرخـی ئـەم بابەتانەیـە چـونكە سەرچاوەی بنـەڕەتی خۆراكی پرۆتینی گۆشتەو گۆشتیش نرخی گرانە، بەدەستهێنانیشی بـۆ كەسـانی هـەژار لەم سـەردەمەدا لـە توانـادا نییـە. هـەروەك ئـەم بابەتـە پرۆتینییانـە لـە بەرهەمـەكانی

شیریشدا هەن‌و نرخیشیان وەك گۆشت گران نییە، هەروەها لە هەندێك جۆری ماسیشدا هەیە، دابینکردنی خۆراکی دروست (٦٠٪)ی پرۆتین پێویستە لە سەرچاوەی ئاژەڵییەوە دەستبەر ببێت واتە گۆشت‌و شیرو بەرهەمەکانی. بۆ زیاتر سوودمەندی وا لە خوارەوە ڕێژەی پرۆتین بە گرام بۆ هەر (١٠٠) گرام لەم بابەتانە دەخەینە ڕوو کە بە کەڵکی خۆراك دێن:

لەهەر (١٠٠) گرام جگەردا (٢٠) گرام پرۆتین هەیە

لەهەر (١٠٠) گرام گۆشت ماسیدا _١٥-٢٠) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام شیردا (٣,٣) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام شیری تۆزدا (٢٦) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام شیری بێچەوریدا (١٧) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام نیسك‌و نۆك‌و فاسۆلیادا (٢٤) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام فستق زەمینی بێ توێکڵدا (٢٨) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام گۆشتی گوێرەکەدا (٢٠) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام گۆشتی باڵندەو ئاژەڵی کێویدا (١٥) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر هێلکەیەکی مریشکدا کە کێشی (٥٧) گرام بێت (٧) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام پەنیردا (٢٥-٣٠) گرام پەنیر هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام شۆفان* (١٤) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر (١٠٠) پەتاتەدا (٢) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام کاکاوی تۆزدا (١٨) گرام پرۆتین هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام جیلاتینی وشکدا (٨٦) گرام پرۆتین هەیە.

لە ئوستورالیا کە دانیشتوانی تەندروست‌و تەمەن درێژن ڕۆژانە هەرکەسێك بڕی (٧٥٠) گرام گۆشت دەخوات لەبەر زۆری‌و گونجاوی نرخیشی.

لە وڵاتی ئێمەشدا چاکترین سەرچاوەی پرۆتین نرخیشی هەرزان بێت (لۆرکە) کە لە شیری بێچەوری دروست دەکرێت جگە لەوەی بڕێکی چاك پرۆتینی تێدایە کە

---

* لە کوردیدا "قەڵاس یا گیالەرزانە"ی پێدەوترێت.

دەگاتــە هــەمان بــڕ لــە گۆشــتدا، زوو هەرسیشــەو لــە بابــەتی پێویســتی لەشــی پــیران کالسیۆمیشی تێدایە. هەرچۆنێك بێت گەر کەسێك بۆی دەرکەوت کە خۆراکی بڕی پێویستی لەشی بابـەتی پـرۆتینی تێـدا نییـە بـە گشتیو پـرۆتینی سەرچاوە ئـاژەڵی بـە شـێوەیەکی تایبـەت، ئەشـێت شـێوازی خـۆراکی بـە پەلـە بگۆڕێـت چونکە خۆراکەکەی بڕێکی پێویست بابەتی پرۆتینی تێدا نیـە ئەمـەش زیـان بـە تەندروستی دەگەیـەنێتو چالاکی کەم دەکاتـەوەو خۆپەرست دەبـێو ئەمـەش رووەو دارمـانی کەسایەتیی دەبات، هەروەك تاقیکردنەوەکانی مامۆستا (کای Keys)و هاوکارەکانی سەلماندوویانە.

زانایانی خۆراك لە جیهاندا کۆکن لەسەر ئەوەی کە بڕی زیادی بابەتە چەورییەکان لە خۆراکی پیرەکاندا تووشی مەترسی گەورەی تەندروستییان دەکات. بۆیـە داوا دەکەن بڕێکی بێزیانیان بۆ دابین بکرێتو بڕیاریان داوە کە پێویستیان لە بابـەتی چـەوری (١) گرامە بۆ هەر کیلۆیەك لە کێشی لەشی ئەو کەسە. بە مەرجێك ئـەو بـڕە چـەورییە لـە (٦٠) گرام تێنەپەڕێت لە ڕۆژێکدا، لەبەرئەوە ڕۆژانە بـڕی (٣٠) گـرام چـەوری پێویسـتی لەشی ئەو کەسە پیرە دابـین دەکات کـە لەگـەڵ خواردنداـیە وا لـە خـوارەوە سەرچاوەی بابەتە چەورییە کەڵکدارەکانی خۆراكو ڕێژەی چەوری تیایاندا بە گرام دەخەینە ڕوو:

هەر (١٠٠) گرام زەیت (١٠٠) گرام چەوری تێدایە.

هەر (١٠٠) گرام ڕۆنەکەرە (٨٠) گرام چەوری تێدایە.

هەر (١٠٠) گرام مارکارین* (٧٨) گرام چەوری تێدایە.

هەر ٠١٠٠) گرام چەوری باڵندە (٩٩) گرام چەوری تێدایە.

هەر (١٠٠) گرام مایۆنیز (٧٨) گرام چەوری تێدایە.

هەر (١٠٠) گرام چەوری ئاژەڵ (٩٩) گرام چەوری تێدایە.

پێویست ناکات بـڕی چـەوری لـە خـۆراکی پیرانـدا دیـاری بکرێـت بـەڵکو پێویستە سەرچـاوەکانی جیابکرێتــەوە. جـا لێــرەدا چـاکترین چـەوری ئـەو چـەورییەیە کـە سەرچاوەکەی ڕووەکییە بە تایبەتی زەیتی گوڵەبەڕۆژەو زەیتی گەنمەشامیو زەیتی تـۆو پەموو چونکە بریتین لە ترشە چەوری تێر نەبوو. وە لە توانـاشیانداـیە ڕێژەی چەوری

* واتە پیو

(کۆلسترۆڵ) لە خوێندا دابەزێنن تا دەمارەکانی خوێن بپارێزن لە تووشبوونە نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان. بە پێچەوانەی ئەمانەوە ئەو چەورییانە کە سەرچاوەکانیان ئاژەڵییە پێکهاتوون لە ترشەلۆکی تێر کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی رێژەی چەوری لە خوێنداو رێخۆشکەرە بۆ تووشبوونی نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان. بەڵام زەیتی زەیتوون بێلایەنە.. چونکە نە رێژەی چەوری لە خوێندا بەرزدەکاتەوە نە نزمی دەکاتەوە، لەبەرئەوە لە خۆراکی پیراندا نابێت بەکاربهێنرێت جگە لە تووشبوانی ئەو نەخۆشییە.

ئەمەو لێرەدا ناتوانین لە توێژینەوە کیمیاییە ئاڵۆزەکان قووڵ بینەوەو تا روونی کەینەوە ئایا چۆن ترشەلۆکی چەوری تێرە؟ لێرەدا بۆ ئاسانکردنی ئەم بابەتە راڤە*یەك دەکەین کە لە راڤەی زانستییەوە دوورە تا یاریدەی تێگەیاندنی ئەم بابەتە بدات.

با بڵێین دڵۆپێك چەوری بریتییە لە (١٢) ترشەلۆك لە ترشە چەورییەکان کە هەموویان هاوشانو ژمارە تەواون، کەواتە لەم کاتەدا بەتێر دادەنرێت. بەڵام گەر ژمارەکان جیاواز بوونو هاوشانی لە نێوان ترشەلۆکەکاندا نەبوو، ئەوا ناتێرە بە پێی ئەم جیاوازییانە).

زیادی بری چەوری لە خۆراکی پیراندا نەك هەر تووشی نەخۆشی رەقبوونی دەمارەکانی خوێنیان دەکات بە تەنها، بەڵکو دەبێتە هۆی زیادە لینج بوونی خوێن.. پاشانیش رەنگە ببێتە هۆی لینجبوونی دیوارەکانی دڵ، یا تەقینی دەمارەکانی خوێن بە تایبەتی گەر لە یەك ژەمدا زیاتر لە (١٠٠) گرام چەوری بخورێت.. هەروەك لە بۆنەو جەژنو ئاهەنگەکاندا ژەمی چەور دەخورێت.

زیادی بری چەوری لە خۆراکدا دەبێتە هۆی قەڵەوی‌و کێش قەبەبوون ئەمە مەترسییەکی گەورەیە لەسەر ژیانی پیرانو لە داهاتوودا لێی دەدوێین. لاتان سەیر نەبێت کە بابەتە خۆراکییە بێ چەورییەکان هەر برێك چەورییان تێدایە کە لە کاتی خواردندا تێکەڵ بەو چەورییە دەبێت کە لە سەرچاوە بنەڕەتییەکەوە وەرگیراوە. بۆ

---

* راڤە: شرح

زیاتر ڕوونبوونەوە وا لە خوارەوە ڕێژەی چەوری بە گرام لە خۆراکە بنچەورییەکان دەخەینەڕوو:

لە هەر هێلکەیەکی مریشکدا (٦) گرام چەوری هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام گۆشتی گوێرەکەدا (١٩) گرام چەوری هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام گۆشتی ماسی حەنکلیز* (٢٦) گرام چەوری هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام گۆشتی قازدا (٣٠) گرام چەوری هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام قەیماغدا (٣٠) گرام چەوری هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام پەنیردا (٣٠) گرام چەوری هەیە.

لەهەر (١٠٠) گرام مایۆنیزدا (٧٨) گرام چەوری هەیە.

ئەمەو کەمکردنەوەی بڕی خۆراك بۆ نەخۆشانی ڕەقبووی دەماری خوێن چاکترین چارەسەرە، بەڵام برسێتی وەك زۆر خۆری زیانبەخشە. لەشێك گەشەی تەواوی کردبێ ڕۆژانە (٨٠٠) ملیگرام کالسیۆمی گەرەکە. بەڵام لەشی پیرێك بڕی (٢٠٠) ملیگرام زیاتر پێویستی بەم بابەتە هەیە واتە (١) گرامی تەواو، ئەم بڕەش لە پێکهاتەی خۆراکی دروستدا هەیە. بەڵام تاقیکردنەوەکان هیچ سوودێکی تەندروستیان نەسەلماندووە بە بەخشینی بڕێکی زیاتر لە کالسیۆم چ بۆ لاوو چ بۆ پیر.

زۆر گرنگە لە خۆراکدانی پیرەکاندا نەهێڵرێت ئەو لەشە قەڵەو بێتو ئەو کێشە زیادەی لەشیش دادەبەزێنرێت تا کێشی لەش بگەڕێتەوە دۆخی سروشتی. بۆ زانینی کێشی سروشتی هەر لەشێك: درێژی باڵا × نیوەی چێوەی سنگو ئەنجامی لێکدانەکە دابەش دەکرێت بەسەر (٢٤٠)دا. ئەو ژمارەیەی لە ئەنجامی ئەم دابەشکردنەدا دەردەچێت ئەوە کێشی لەشە بە کیلۆگرام. شێوازێکی زۆر ئاسانتر بۆ زانینی کێشی سروشتی لەش، بەڵام زۆر ورد نییەو ئەنجامەکەی دەتوانین بڵێین نزیکەی ئەوەندە دەبێت: بەرزی باڵا بە سانتیمەترو ژمارە (١٠٠)ی لێدەردەکرێت ئەو ژمارەیەی دەردەچێت دەشێ بڵێین= کێشی لەش. بۆ نموونە گەر کەسێك بەرزی باڵای (١٦٠) سم بێت کێشی سروشتی چەندە؟ ١٦٠-١٠٠= ٦٠ کیلۆگرام کێشی سروشتی ئەو کەسە، هەر

* جۆرە ماسییەکە پێی دەوترێت جوری.

زیادەیەك لەم ژمارەیە بە ڕێژەی (١٠٪) یا زیاتر ئەوە مانای قەڵەوییەو دەبێت هەوڵی نەهێشتنی بدرێت. ئامارەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا سەلماندوویانە کە تەمەنی قەڵەوەکان کورتترە لە تەمەنی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە. هەروەك سەلماویشە ئەو کەسانەی تووشی بەردی گورچیلە دەبن شەش هێندەیان لە قەڵەوەکانە وەك لەوانی تر.

ئەوانەش کە تووشی بەردی زراو دەبن چوار هێندەیان لە قەڵەوەکانە وەك لەوانی تر. ئەوانەی کە تووشی نەخۆشی شەکرەو پشت یەشەو هەناسەسواری‌و نەخۆشی پێست دەبن سێ هێندەیان لە قەڵەوەکانە وەك لەوانەی خاوەن کێشی سرووشتین. قەڵەوەکان پتر ئامادەیی تووشبوونی نەخۆشی جگەرو فشاری بەرزی خوێنیان تێدایە وەك کەسانی سروشتی. هەروەها کەمتر بەرگەی نەخۆشییە درمەکان‌و بەرگەی نەشتەرگەری‌و ڕووداوە کوتوپڕەکان دەگرن. کەواتە قەڵەوبوونی مرۆڤ واتە نزیکبوون لە مەترسییە کوشندەکان، بۆیە کۆمپانیاکانی ژیانی مرۆڤ پلەیەکی دیاریکراویان داناوە بۆ قەڵەوی. کۆمپانیای دابینکردنی ژیان لە ئەمریکا (مێترۆپۆلیتان Metropolitan) لەم بارەیەوە لە ئامارەکانیدا ڕایگەیاندووە: "کەسێکی قەڵەوی تەمەن (٢٠) ساڵان گەر پلەی قەڵەوییەکەی لە (٢٠٪) تێپەڕی تەمەنی (٨) ساڵ کەمترە لە کەسێکی هاوتەمەنی کە کێشی سروشتی بێت. گەر کەسە قەڵەوەکە تەمەنی گەیشتە (٥٥) ساڵ ئەوا (٤-٥) ساڵ تەمەنی لەوانە کەمترە کە هاوتەمەنین‌و کێشیان سرووشتییە. بە هەندێك بیروبۆچوون لەشی پیرەکان یەکەی گەرمی کەمتر سەرف دەکات لە چاو لەشی لاوەکاندا. بەڵام توێژینەوە زانستییەکان سەلماندوویانە کە پێویستی لەشی ئەو پیرانەی کە کاردەکەن بە (کالۆری) جیاوازە لە چاو ئەو کارە جەستەییانەی کە ئەنجامی دەدەن. پیرێك گەر زوربەی کاتەکانی یا هەمووی بە حەواوەیی‌و بێکاری بگوزەرێنێت پێویستی کەمتری بە (کالۆری)یە. بە پێچەوانەی ئەو پیرەی کە کاری جەستەیی ئەنجام دات هێندەی لاوێك کە بە هەمان کار هەستێت ئەمیش پێویستی بە هێندە (کالۆری)یە.

جەستەیەکی نێوەند گەشەکردوو، لە کاردا ڕۆژانە پێویستی بە (٢٠٠٠-٢٥٠٠) کالۆرییە (سەرنجی لیستەکان بدە لە کۆتایی توێژینەوەکەدا) بەڵام زۆربەی خەڵکان‌و

نەریتێکی بۆماوە زیادەخۆری لە ژەمەکاندا دەکەن، کالۆری پتر لە پێویستی خۆیان وەردەگرن و قەڵەو دەبن.

قەڵەوەکانیش هەمیشە دان بەم ڕاستییەدا نانێن و دەڵێن ئێمە زۆرخۆر نین. تەنانەت خواردنیش کەم دەکەنەوە بەڵام بە دزییەوە دەچن لە پەناوە دەخۆن، هۆکاریش گۆشەگیری و ترس و نووچدان لە خۆشەویستیداو لە کاریشداو دڵنیا نەبوون و متمانەکردن بە ژیانیان، نموونەی ئەمەش ئەو بەندانەی کە یاسای مردنیان بەسەردا دەسەپێت و چاوەڕێی سەپاندنی حوکمەکەیانن کێشیان پتر زیاد دەکات لە بەندیخانەدا.

هەر پزیشکێك کە بەرنامەیەکی خۆراکی بۆ مرۆڤێك دادەڕێژێت ئەبێ جۆرێ ئەو خۆراکەو بڕەکەی کە لەسەری ڕاهاتووە بزانێت، داوای لێدەکات کە لیستێکی بۆ پڕکاتەوە جۆرەکانی خۆراك و بڕەکانی کە لە ماوەی هەفتەیەکدا تۆمار بکات کە دەیخوات. لەبەر رۆشنایی ئەم لیستە پزیشکە کە دەتوانێت شێوازی خواردنەکانی بۆ ڕێکخات سا یان لێی لابات یا بۆی زیادکات یا لێی کەم کات یا بیگۆڕێت. تا بتوانێت بەرنامەیەکی خۆراکی بۆ داڕێژێت بە دروستی و لە حەزو ئارەزووی دوور نەبێت. جا هەموو کەسێکی ناوەند ڕوناکبیر دەتوانێت بەرنامەیەکی خۆراکیی دروست بۆ خۆی داڕێژێت گەر بڕوانێتە ئەو خشتە تایبەتی لە کۆتایی توێژینەوەکەماندایە کە ژمارەی کالۆری هەریەك لە جۆرەکانی بابەتە خۆراکییەکان دەردەخات.

لەسەر پیران پێویستە چڵێسی نەکەن لە خۆراکەکانیاندا تەنها بڕی کەم نەبێت لە بابەتی (کاربۆهیدرات) وەك شەکرو بەرهەمەکانی گەنم و پەتاتەو ماسی جۆری "قەتانی" و گوشراوی میوەی بە شەکر شیرینکراو، هەروەك پێویستە لە بەرهەمەکانی کاری هەویر (کاتو) خۆدووربگرن لەگەڵ شیرینییە عەرەبیەکان وەك: "کەنافە، پاقلاوە، برمە.. هتد" بەڵام نان دەتوانن بە شێوەیەکی گونجاو بخۆن بە مەرجێك گەر نانی بۆر بوو بیکەن بە نیوەی ئەو بڕە. ئەو خۆراکەی کە لاوێتی نوێدەکاتەوە هەمیشە ئەو خۆراکەیە کە ڕێژەیەك پرۆتینی تێدابێت بە ڕادەیەکی سروشتی شان بە شانی میوەو سەوزە.

با بێینە سەر چۆنیەتی ئامادەکردنی خۆراك

چۆنێتی ئامادەکردنی خۆراك

چۆنێتی ئامادەکردنی خۆراكو پێشکەشکردنی بابەتێکی گرنگە لە تەندروستیی خۆراکیدا. پێویستە خوان* بە چێژو ڕازاوە بێت لە کاتی پێشکەشکردنیدا چاویش شان بە شانی دەم چێژی لێببینێت. لە هەڵە زەبەللاحەکانی چێشت لێنان ئەوەیە هەندێك کەس تەمەڵیی دەکەن لە ئامادەکردن یا چێشت لێنانی ڕۆژانە، بە یەکجار بەشی چەند ڕۆژێك یا هەفتەیەك ئامادە دەکەن، گەر یەخچاڵیان* هەبوو دەیخەنە ناویەوە کە ئەم شێوازە هەڵەیە، چونکە هەندێك بابەتەکانی خۆراك دەشێوێنێتو خواردنیش هەمەجۆر نابێتو حەزو ئارەزووی خۆراکیش نامێنێت.

لەسەرخۆییو چاك جوینی خۆراك لە کاتی خواردنی ژەمە خۆراکەکاندا زۆر پێویستە ئەمەش پێچەوانەی کەسە برسییەکەیە کە پەلە بۆ گەیشتنە خۆراك دەکات. گەر خۆراکەکە بە تامو چێژ بێت ئەوا بێ جوینو بە پەلە دەیەوێت خۆراك ئاودیو کاتو ئەنجامەکەش گەدە هەڵاوسانو ئاڵۆزبوونییەتی. زۆر لە پیرەکان ئەندامەکانی هەرسیان ڕژێنەکان بە بڕی تەواو هەرسکار ناڕێژی وەك (گەدە، زراو، پەنکریاس) ئیتر هەست بە ئاڵۆزی زگیان دەکەن ڕاستەوخۆ پاش ژەمەکان. جا لێرەدا پزیشك بۆ یاریدەی نەخۆشەکە دەرمانی یاریدەدەری هەرسی دەداتێ تا بڕی کەموکووڕی ڕژێنەکانی دەزگای هەرسی بگرێتەوە ئەم دەرمانانە گەر بەردەوامیش بێت لە سەری هیچ زیانی نییە. چەند جۆرێك خۆراك هەیە گەدەی پیران لە توانایدا نییە هەرسی بکات، بە زۆریش سەوزە گەڵا پانەکانە وەك سلقو کەلەرمو پیازو خەیارو بازالیاو گوێزو بادام کەواتە پێویستە لەسەر پیرەکان ئەو خۆراکانەی گەدەیان چاك هەرسیان ناکات لە لیستی خۆراکیدا بیسڕنەوە، بێگومان ئەمەش توانای جیاکردنەوەو زیرەکی ئەو کەسە دەگەیەنێت، ددانی ساغیش هۆکارێکی گرنگە بۆ جوینی خۆراك بە چاکی،

---

* واتە سفرە

* واتە ثلاجە

کەواتە پێویستە لەسەر ئەو کەسانەی کە ددانەکانیان نەخۆشە یا کەموکورە لە کن پزیشکی تایبەتی ددان چارەسەری ددانەکانیان بکەنو گەر پێویستیشی کرد لە بری دانەکانیان دانی دەستکرد دابنێن. ئەوەی گرنگ بێت بۆ پارمەتیدانو پارێزگاری ساغو سەلامەتی دانەکانو پاراستنیان لە کلۆربوونو هەوی پووك دەبێت بە فلچەو ئاو بشۆرێن، بەیانیانو پاش هەر ژەمێك لە ژەمەکانی خواردن. باشتر وایە ژەمەکانی رۆژانەی خۆراك لە (٣) ژەمەوە بکرێ بە (٤-٥) ژەم بە مەرجێك ژەمی شێوان پێش کاتی خەوتن بێت بە (٣,٥) کاتژمێر. بەڵام پیرەکان دەتوانن واز لە ژەمی شێوان بە یەکجاری بهێنن. چونکە پیر تووشی هیچ نابێت گەر ژەمی شێوان لە ژەمە خۆراکییەکانی دابڕێت.

زانایانی پارێز* پارێزیان بەوە داناوە کە نەخۆش لە هەندێك خۆراك دوورخەنەوە بۆ پارێزگاری لە چەندین نەخۆشی هەروەك بە سوودیشی دەزانن لە کاتی سادە خۆراکدانیدا وەك ئەوەی: خواردنی رۆژێك لە هەفتەدا تەنها بریتی بێت لە سەوزەو میوە، یا ئەو رۆژە بە رۆژوو بێت. بەڵام زیادەرەویش لەم بوارەدا زیانی تەندروستی گەورەی بەدواوەیە گەر بکرێتە خوو.

هەندێك لەوانەی بە زانستەوە خۆیان بادەدەن ئامۆژگاری خەڵکی دەکەن کە تەنها خۆراکی ڕووەکی بخۆنو دەڵێن گوایە گۆشت خواردن هۆکارە بۆ بە ژەهربوونی بەردەوامو لاوازیو دژە چالاکی لەش بێ ئەوەی یەك بەڵگەی زانستی سەلماویان لەسەر ڕاستی قسەکانیان پێبێ. بە بەراوردکردن لە نێوان درێژی ڕیخۆڵەکانی ئاژەڵدا دەبینین ڕیخۆڵەکانی مرۆڤ، گۆشت خۆرو ڕووەك خۆر، ڕیخۆڵەکانیان تا ڕادەیەك درێژترە لە ڕیخۆڵەی سەگو ئاژەڵە گۆشتخۆرەکانی تر بەڵام ڕیخۆڵەی ئاژەڵە ڕووەکخۆرەکان تا ڕادەیەك گورتترە. درێژی ڕیخۆڵەکانی مرۆڤ دەکاتە (٧) هێندەی درێژی لە سەرییەوە تا ناوقەدی. بەڵام درێژی ڕیخۆڵەکانی سەگ دەگاتە چوار هێندەو نیوی درێژی لەشی واتە بە ئەندازەی درێژی لۆزی تا بن کلکی، درێژی ڕیخۆڵەکانی مانگا (٢٠) هێندەی درێژی

* واتە دوورکەوتنەوە لە خواردنی زیانبەخش

قەدیـەتی لـە دەمیـەوە تـا بـن کلکـی. بـەڵام ڕیخۆڵـەکانی مـەڕو مـاڵات (٢٤)ی هێنـدەی درێژەی قەدییەتی واتە لە دەمیەوە تا کۆتایی دووگ یا کلك.

بۆ زیاتر سوودوەرگرتن وا لە خوارەوە لیستێك بە بابەتـە خۆراکییـەکانو پێکهاتـەی هەر (١٠٠) گرام لە بابەتە خۆراکییەکانو گرنگترین ڤیتامینـەکان دەخەینـەڕوو، ئەمـەو بێگومان لیستی لـەم جۆرە ژمـارەو ڕێـژەکان سووکە جیاوازییـەکیان تێدایـە کـە لـە بـە کردار پیـادە کردنـدا ئـەو گرنگییـەی نیـە. پێوەری ڤیتامینـەکان کـە لـە لـە لیستەکەدا دیـاریکراوە دادەنـرێن بـە یەکـەی جیهـانی ڤیتـامین(A) $\frac{١}{١٠٠٠٠٠٠}$ گـرام گرامێـك بـۆ ڤیتامین (B1 ,B2) و $\frac{١}{١٠٠٠}$ ی گرامێك بۆ ڤیتامین (C) یەکەی جیهانی بە ڕێژەی ڤیتامین (D).

خشتەی بابەتە خۆراکییەکان (کالۆری، بابەتی خۆراکی بنەڕەتی، ئاو، خوێی کالسیۆم، ڤیتامینەکان)

لەهەر ١٠٠ گرام	کالۆری	بابەتی پرۆتینی	بابەتی چەوری	بابەتی کاربۆهیدراتی	ئاو	کالیسیۆم بە ملیگرام	ڤیتامین A	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین C	ڤیتامین D
گۆشتەکان											
بەرخ	٢٧٩	١٨	٢٨	٠,١	٤٣	١٠	١٥٠	١٠٠	٢٧٠	٢,٥	–
گوێرەکە	١٤٧	٢٠	٧	٠,٢	٦٤	١٢	٢٥	١٠٠	٣٥٠	–	١٥٠
مانگا	٢٢٧	١٩	١٦	٠,١	٤٢	١٠	٢٥	١٠٠	٢٥٠	١,٨	–
بەراز	٢٥٦	١٧	٢٠	٠,١	٤٣	١٠	٢٥	٦٠٠	٤٠٠	٣	–
کەروێشک	١٧٣	٢١	٩	٠,٧	٧٦	١٠	–	٥٥	٦٠	٤	–
ئەسپ	١١٧	٢٢	٢,٥	٠,٨			–	–	–	–	١٣٠٠٠
گۆلک	١١٨	٢٨	٠,٤	–		–	–	–	–	–	–
جگەر	١٢٧	١٩	٢,٥	٤	٧٢	١٠	١٠,٠٠٠	٣٥٠	٢٠٠٠	٤٠	١٠
گورچیلە	١٢٠	١٨	٥	٠,٤	٧٦	١٠	٦٠٠	–	–	١١	–
مۆخ	١١٧	٩	٨,٦	–	٧٦	١٠	–	–	–	–	–
جامبۆن	٢٩٣	٢١,٩	٢١,٩	–	٤٩	١٠		٠,٤٠	٠,٢٥	–	–
زمانی گوێرەکە	٢٠٦	١٦	١٥	٠,٢	٧٦	١٠	٤٠	٢٨٥	٢٠٠	–	–

لوولاق	٥٠١	٢١,٢	٤٤,٥	٠,١	٣٥	١٠	١٠٠	٠,٠٩	٠,٠٧	–	–
باڵندەکان											
مریشك	١٦٠	١٨	٩	٠,٨	٧٠	١٠	١٠٠	٠,٢٠	٠,١٢	٤	–
کۆتر	١٠٢	٢٢	١,٠	٠,٥	٧٠	١٠	–	–	–	–	–
قەلەموون	١٧٥	٢٤	٨	٠,٥	٧٠	١٠	–	١٥٠	–	–	–
مراوی	١٤٢	٢١	٦	–	٧٠	١٠	–	٣٦٠	–	٧,٥	–
قاز	٢٤٥	١٦	٣٠	–	٧٠	١٠	–	١٥٠	–	١٣	–
باڵندەی کێوی	١٢٤	٢٣	٣	٠,٥	٧٠	١٠	–	–	–	–	–
ماسییەکان											
جوڕی	٢٩١	١٢	٢٦	–	٣٣	٢٠	٦٠٠	–		١,٧	–
ماسی ڕووبار*	[illegible]٦	١٩	٢	–	٣٥	٢٠	–	–		–	–
ماسی کەراکی*	٧٨	١٨	٠,٥	–	٣٥	٢٠	١٠٠٠	–	–	١	–
سوورە ماسی	١٤٠	١٦	٨	–	٣٥	٢٠	١٠٠٠	–	–	١	–
ماسی بوکلا*	٧٢	١٧	٠,٢	–	٣٥	٢٠	–	٦٠	١٦٥	–	–
ماسی مووسا*	٨٠	١٦	١,٥	–	٤٢	٢٠	–	١٠٠	٢٠٠	–	–
هێلکە	٥٠	٦	١,٢	٣,٥	٥٦	٢٠	١٤٠	١٥٠	٤٥٠	٣	١,٦

*ناوی چوار جۆر ماسی دەریایین.

شەیتانۆکە											
قریدس (کەمبری)*	٧٤	١٤	١,٨	٠,١	٣٥	٢٠	–	١٦٠	١٣٠	–	–
ماسی قوتوو	١٥٥	١٤,٥	١٠,١	٠,٧	٤٣	٢٠	–	٠,٠١	٠,١٠	–	–
ماسی دوکەڵکراو	١٤٢	١٤,١	٩,١	–	٣٥	٢٠	١٠٠	٠,١٠	٠,٢٥	–	–
شیرو بەرهەمەکانی											
شیری مانگا	٦٦	٣	٣,٥	٥	٨٩	١٢٠	٢٠٠	٥٠	٢٠٠	٢	٤
شیری بزن	٧٠	٣,٥	٤	٥	٨٩	١٢٠	١٧٠	٥٠	٨٠	٣	١٠
دۆ	٤٠	٣,٦	١	٣,٨	٨٨	١٢٠	–	٣٥	٢٥٠	–	–
شیری بێچەوری	٤٠	٣	٠,٨	٥	٨٨	١٢٠	٤٠	١٦٠	٢	–	–
قەیماغ	٢٤٥	٣,٨	٢٣	٣,٨	–	–	٧٥٠	٦٠	٣٢٥	–	٥٠
لۆرک	٩٧	١٧	١,٢	٤	٧٧	٣٠٠	١٠٠	–	–	–	–
ماستی سەرتوێژ	٦٥	٣,٣	٢,٨	٤,٥	٨٨	١٢٠	٧٠	٠,٠٤	٠,١٥	–	–
شیرێژ	٢٣	٠,٥	٠,١	٥				٣٥	١٤٠	–	–
هێلکە	٣٢٨	٢٦٣	٢٦٣	٢٥	٤١	٦١٠	١٠٠٠	٠,٠٣	٠,٢٠	–	–

* جۆرە ماسییەکی دەریاییە.

یـەک هێلکـەی مریشک	٧٨	٧٠	٦,١	٠,٣	٣٣	٣٠	٨٠٠	٧٠	٣٥٠	٠,١	٣٠٠
١٠٠ گـرام هێلکەی مریشک	١٥٨	١٣	١١	٠,٧			٢٠٠	١٥٠	٣٠٠	٠,٣	٧٢٠
١٠٠ گـرام پرۆتین	٥٨	١٣	٠,٢٥	٠,٧	٨٦	٢٠			٣٢٠	٠,٣	
١٠٠ گـرام زەردێنەی هێلکە	٢٥٥	١٦	٣١	٠,٣	٥١	١٤٠	٢٧٠٠	٣٥٠	٤٠٠	–	١٠٠
ڕۆن و زەیت											
ڕۆنەکەرە	٧٦٨	٠,٨	٨٢	٠,٧	١٧	١٥	٣٠٠٠	١٠٠	١٠	٠,٣	١٠٠
مەرغرین*	٧٩٤	٠,٥	٨٥	٠,٤	١٢	١٥	–	–	–	–	–
چەوری مانگا	٩١٣	٠,٥	٩٨	–	–	–	–	–	–	–	–
چەوری بەراز	٩٢٢	٠,٣	٩٩	–	–	–	–	–	–	–	–
چەوری قاز	٩٠٤	٠,٥	٩٧								
ڕۆنی ڕووەکی	٨٠٥	٠,٧	٨٦	٠,٦							
زەیتی زەیتوون	٩٢٥	–	٩٩	٠,٢		–	٣٧٥				
ڕۆن ماسی	٩٢٨	–	٩٩,٨	–	–	–	٥٠٠٠	٥٠	–	–	١٠٠٠

* واتە پیو

ميوەهات											
سێو	٤٠	٠,٣	٠,٢	٩	٨٢	١٠	٢٠٠	١٠٠	٢٠	١٥	–
هەرمێ	٥٣	٠,٥	٠,٢	١٢	٧٩	٢٠	١٥	٥٠	٦٠	٥	–
هەڵووژە	٤٥	٠,٧	٠,١	١٠	٨٣	١٥	٥٠٠	٣٠	٥٠	١٠	–
قەیسی	٤٥	٠,٨	٠,١	١٠	٨٠	١٥	٢٠٠٠	٣٠	٦٠	١٠	–
قۆخ	٧٢	٠,٨	–	١٥,٩	٨٠	١٠	٢٠٠	٩٠	٦٥	٦	–
ترێ	٧٧	٠,٧	–	١٧,٣	٧٩	٢٠	٥٠	٠,٠٦	٠,٠٣	٥	–
شلیك	٥٠	٠,٩	٠,٢	١١	٧٧	٢٠	٣٥٠	٥٠	–	١٠	–
مۆز	٧٨	١	٠,١	٢٠			٣٠٠	٥٠	٨٠	١٢	–
هەنجیری وشك	٢٥٩	٣,٤	٠,٨	٥٨			٥٠	١٢٠	٨٠	٥	–
شلیك	٤١	٠,٦	٠,٢	٩			١٠٠	٣٠	١٠٠	٦٠	–
پرتەقاڵ	٤٢	٠,٦	–	٨,٩	٦٠	٤٠	٣٠٠	٠,٠٧	٠,٠٤	٥٠	–
لالەنگی	٤٠	٠,٨	٠,١	٩	٦٠	٤٠	٥٢٠	٧٠	–	٢٥	–
لیمۆی ترش	٥٣	٠,٧	–	٩	٥٣	١٠	٥٠	٦٠	١٠	٦٠	–
خورما	٢٨١	١,٦	٠,٤	٦٦			٢٠٠	٦٠	٥٠	٣	–
مێوژ	٣٠٨	٢,٣	٠,٥	٧١			٥٠	١٥٠	٨٠	١٠	–
زەیتوون	١٧٢	٣		٣٩			١٩٠	–	–	–	–
بوندوق	٢٤١	٨,٧	٣١,٣	٣,٦	٤	٢٠٠	–	٠,٤	٠,٠٧	٦	–
چواڵە	٦٠٠	١٨	٥٠	١٥	–		٥٨٠	٢٥٠	٧٦٠	–	–

گوێز	٦٨٦	١٦	٦٠	١٥			١٢٠	٣٠٠	١٣٠	٣	–
فستق زەمینی	٤٦٦	٢٠	٣٦	١٢			٣٦٠	٧٥٠	٥٠٠	–	–
گوێزی هیند	٥٢٦	٦	٥٠	٩				٧٥	١٠٥	–	–
سەوزەوات											
١٥ جـــۆرلـــە نیومتر	٢٣	١,٣	٠,١	٣٨		٤٩	٢٥٠٠	٠,١٠	٠,١٠	١٠	
فاسۆلیای سەوز	٣٩	٣	٠,٢	٦	٩٣	٤٠	١٠٠٠	٦٠	٢٤٠	١٠	
بەزالیای سەوز	٧٧	٦	٠,٤	١٢	٨٥	٤٠	٢٠٠٠	١٧٥	١٦٠	٢٥	
بەزالیای وشك	٢٩٢	٢٠	١	٤٩			٥٠٠	٣٠٠	٢٠٠	٢٠	
پەتاتە	٧٩	٢	٠,١	١٧	٨١	١٠	٤٠	١٥٠	٥٠	٣٠	
گێزەر	٣٨	١	٠,١	٨	٩٠	٤٠	٤٠٠٠	٨٠	٨٠	٥	
قەرنابیت	٢٦	٢	٠,٢	٤			٣٠	١٥٠	١٢٥	٦٠	
کەلەرم	٢٣	١,٤	٠,١	٤	٨٩	٤٠	–	١٠٠	١٥	٣٠	
کەلەرمی سوور	٢٣	١,٣	٠,٢	٣,٨	٩٢	٥٠	٣٠	٨٠	–	٤٠	
سپیناخ	٢٥	٣	٠,٢	٢,٧	٩٣	١٣٠	٨٠٠٠	٨٠	٢٥٠	٨٠	
تەماتە	٢٢	٠,٩	٠,٢	٤	٩٣	١٠	٢٠٠٠	١٢٠	٢٠٠	١٥	
کەلەرم	٤٣	٣	٠,٤	٦,٥	٨٩	٩٠	٤٠٠	٥٠	٥٥	٦٠	
چەوەندەر	٣٥	١,٢	٠,١	٧	٩٠	٣٠	٥٠	٥٠	١١٠	٨	
شێلم	٢٧	١	٠,١	٥,٣	٨٩	٤٠	٤٠٠	٥٠	٥٠	٢٠	

کاهوو	١٨	٢	–	٢,٥	٩٥	٣٠	٥٠٠٠	٦٠	٧٠	١٥	
پیاز	٣٢	١,٢	٠,٢	٣,٦	٨٨	٣٠	١٢٠	٣٥	٥٠	٨	
خەیار	٦	٠,٧	٠,١	٠,٧	٩٧	٢٠	٢٠٠	٧٠	٥٠٠	٧	
هیلیۆن	١٥	١,٥	٠,١	٢	٩٤	٢٠	١٠٠٠	٢٠٠	١٣٠	٥٠	
توور	١٤	٠,٨	٠,١	٢,٤	٩٣	٣٠	٣٠	٠,٠٥	٠,٠٤	٢٠	٥
مەعدەنووس	٥٠	٣,٥	٠,٧	٧	٨٥	٤٠	٨٠٠٠	٠,١٢	٠,٢٨	١٨٥	
کوولەکە	٢٣	٠,٨	٠,١	٤,٥	٩٠	٢٣	٦٠٠	٠,٠٣	٠,٠٦	٣	
نیسکی وشك	٣٠٣	٢٢	١,٣	٤٩	–	–	١٧٥	٥٠٠	٣٢٥		
دەنکەسۆیا	٤٢٦	٣٤	١٩	٢٧	–	–		٣٠٠	–	١	
نۆکی وشك	٢٩٢	٢٠	١	٤٩			٥٠٠	٣٠٠	٢٠٠	٢٠	
پاقلەی سەوز	٣٢٣	٢٤,٧	١,٩	٥٢,٢		٨٠	٥٠٠	٠,١٠	٠,١٥	٤	
گەنم/ ئاردو هاوچەشنەکانی											
ئاردی گەنم (بۆر)	٣٥٩	١١	١,٧	٦٩	١٣	١٥	–	٣٠٠	–	–	
ئاردی گەنم (سپی)	٣٥٠	١٠	٠,٩	٧١	١٣	١٥	–	–	–	–	
تۆو جۆ	٣٣٨	١٠	٢	٦٨	١٣	١٥	–	٤٠٠	٣٠٠	–	
تۆو شۆفان	٣٣٣	١٠	٥	٦٠	١٣	١٥	–	٥٠٠	٢٤٠	–	

ساوەر	٣٢٢	١٠	٢	٦٦	١٣	١٥	–	–	–	–	
	٣٩٣	١٣,٨	٦,٥	٦٧,٢	١٠	١٠	–	٣٠٠	–	–	
نانی گەنم	٢٥٠	٧	٠,٤	٥٣	٤٢	١٠	–	٤٢	٢٤	–	
چۆرەك	٣٥٩	٩	٢	٧٤		–	–	١٦	–	–	
برنج	٣٠٧	٤,٧	١,٨	٦٦	١٣	–	–	٥٠	٨٠	–	
جۆرەکـــانی مەعکەرۆنە	٣٦٠	٩,٦	١	٧٥,٩	١٣	١٥	–	٠,١٠	٠,٦٠	–	
شیرینییەکان											
شەکر	٤٠٠	–	–	١٠٠	–	–	–	–	–	–	
هەنگوین	٦٩٠	٢,٥	–	٨٠	١٨	٥	–	٣٠	٢٠	–	
دۆشاو	٣٠٢	٠,٢	–	٣٧,٥	٢٠	–	–	–	–	–	
چـــاوقاوەی بێشەکر	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
چکلێت	٤٩٢	٦	٢٢	٦٤		–	–	–	–	–	

پێویستی لەشی منداڵان و نەوجوانان و مێردمنداڵان بە کالۆری لە یەك ڕۆژدا تا تەمەنی ١٨ساڵان

کۆمەڵە کەسەکان	کالۆری	پرۆتین بە گرام	چەوری بە گرام	کاربۆهیدرات بە گرام	کالیسیۆم بە ملیگرام	فۆسفۆر بە ملیگرام	ئاسن بە ملیگرام
منداڵان	شیرەخۆرە یاسای تایبەتی هەیە						
ژێر یەك ساڵ							
لە ١ – ٣ ساڵ	١٢٠٠	٤٠	٤٠	١٧٠	١,٠٠٠	١,٢٠٠	١٠
لە ٣– ٦ ساڵ	١٦٠٠	٥٠	٥٠	٢٣٠	١,٠٠٠	١,٢٠٠	١٠
لە ٦– ٩ ساڵ	٢٠٠٠	٦٥	٦٠	٢٩٠	١,٠٠٠	١,٢٠٠	١٠
لە ٩– ١٢ ساڵ	٢٥٠٠	٨٠	٧٥	٣٦٠	١,٢٠٠	١,٥٠٠	١٥
نەوجوانان							
لە ١٢ – ١٥ ساڵ							
نێرینە	٣٠٠٠	٩٥	٩٠	٤٣٠	١,٢٠٠	١,٥٠٠	١٥
مێینە	٢٦٠٠	٨٥	٨٠	٣٧٠	١,٢٠٠	١,٥٠٠	١٥
بێکارو پیشە							
لە ١٥–١٨ ساڵ							
نێرینە	٢٢٠٠	١٠٠	١٠٥	٤٥٠	١,٢٠٠	١,٥٠٠	١٥
مێینە	٢٦٠٠	٨٥	٨٠	٣٧٠	١,٢٠٠	١,٥٠٠	١٥

پیشەوەر							
لە ١٥–١٨ ساڵ							
نێرینە	٣٦٠٠	١١٥	١١٥	٥٠٠	١,٢٠٠	١,٥٠٠	١٥
مێینە	٨٢٠٠	٩٠	٩٠	٣٩٠	١,٢٠٠	١,٥٠٠	١٥

پێویستی لەشی مرۆڤی سەروو تەمەن ١٥ ساڵان لە کالۆری و بابەتە خۆراکییەکان لە ماوەی یەک ڕۆژدا

بێگومان هەر گرامێک پرۆتین دەکاتە ٤,١ و هەر گرامێک چەوری دەکاتە ٩,٣ و هەر گرامێک کاربۆهێدرات دەکاتە ٤,١ کالۆری

ئاسن به ملیگرام	فۆسفۆر به ملیگرام	کالسیۆم به ملیگرام	کاربوهیدرات به گرام	چەوری به گرام	پرۆتین به گرام	کالۆری	کۆمەڵە کەسەکان
							بێ خۆماندووکردن
١٢	١,٢٠٠	١,٠٠٠	٣٥٠	٧٥	٧٥	٢٤٠٠	پیاوان
١٥	١,٢٠٠	١,٠٠٠	٢٩٠	٦٠	٦٥	٢٠٠٠	ئافرەتان
							خۆماندووکردنی مامناوەند
١٢	١,٢٠٠	١,٠٠٠	٤٤٠	٩٠	٩٠	٣٠٠٠	پیاوان
١٥	١,٢٠٠	١,٠٠٠	٣٧٠	٧٥	٧٥	٢٥٠٠	ئافرەتان
							بە خۆماندووکردن
١٢	١,٢٠٠	١,٠٠٠	٥١٠	١١٥	١٠٥	٣٦٠٠	پیاوان

ئافرەتان	٣٠٠٠	٩٠	٩٥	٤٢٠	١,٠٠٠	١,٢٠٠	١٥
لەگەڵ کاری گراندا							
پیاوان	٤٢٠٠	١٢٥	١٣٥	٦٠٠	١,٠٠٠	١,١٠٠	١٢
ئافرەتی دووگیان	٢٨٠٠	٩٠	٨٠	٤١٠	١,٥٠٠	١,٥٠٠	١٥
ئافرەتی شیردەر	٣٠٠٠	٩٥	٩٥	٤٢٠	٢,٠٠٠	٢,٠٠٠	١٥
پیرەکان							
پیاوان سەروو ٦٥ساڵ	٢٢٠٠	٧٥	٦٥	٣٢٠	١,٢٠٠	١,٢٠٠	١٢
ئافرەتان سەروو ٦٠ ساڵ	٢٠٠٠	٧٠	٦٠	٢٩٠	١,٠٠٠	١,٢٠٠	١٢

پێویستی یەك ڕۆژی مرۆڤی ١٨ ساڵان لە گرنگترین جۆرەکان و بڕەکانی ڤیتامین

کۆمەڵە کەسەکان	کالۆری	ڤیتامین A یەکەی نێودەوڵەتی	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2 بە ملیگرام	Niacin نیاسین بە ملیگرام	ڤیتامین C بە ملیگرام
بێ خۆماندووکردن						
نێرینە	٢,٤٠٠	١,٥٠٠	١ گرام	١,٨	١٥	٧٥
مێینە	٢,٠٠٠	١,٢٠٠٠	هەر کالۆرییەکی بێ چەوری	١,٥	١٢	٦٥
لەگەڵ کاری سووکدا						
پیاوان	٣,٠٠٠	١,٥٠٠	-	١,٨	١٨	٧٥
ئافرەتان	٢,٥٠٠	١,٢٠٠	-	١,٥	١٥	٦٥
لەگەڵ کاری مامناوەندا						
پیاوان	٣,٦٠٠	١,٥٠٠	-	١,٨	٢٠	١٠٠
ئافرەتان	٣,٠٠٠	١,٢٠٠	-	١,٥	١٨	٨٠
لەگەڵ کاری گراندا						

پیاوان	٤,٢٠٠	١,٥٠٠	-	١,٨	٢٠	١٠٠
ئافرەتی دووگیان	٢٨٠٠	٢٠٠٠	-	٢	١٨	١٠٠
ئافرەتی شیردەر	٣٠٠٠	٢٥٠٠	-	٢,٢	٢٠	١٣٠
پیرەکان						
پیاوانی تەمەن ٦٥ ساڵ	٢٢٠٠	١,٥٠٠	-	١,٨	١٥	٧٥
ئافرەتانی تەمەن ٦٠ ساڵ	٢٠٠٠	١,٢٠٠	-	١,٥	١٢	٦٥

ئاوخواردنەوە

لەشی کۆرپەلە لە منداڵدانی دایکدا لە مانگی سێیەمیدا لە (٩٤٪)ی پێکهاتەکەی ئاوە. ئەم ڕێژەیە لە لەدایکبووندا کەم دەبێتەوەو دەگاتە (٨٢٪) پاشان ئەم کەمبوونەوەیە بەردەوام دەبێت تا تەمەنی (٣٠)ساڵی تا دەگاتە لە (٦١٪) و پیریش لە تەمەنی (٨٠) ساڵیدا دەگاتە (٥٤٪). کەواتە پیرێتی بە واتای نیمچە وشکهەڵاتنە، هەر بۆیە ئامۆژگاری پیران دەکرێت کە ڕۆژانە (٢) لیتر میز بکەن بە هۆی ئاو زۆر خواردنەوەوە. بڕی ئاوی خواردنەوەی پێویستیش بە جیاوازی هەرێمو کەشو هەواو خۆراکەوە دەگۆڕێت.

با ئەوەشمان لە یاد نەچێت پێکهاتەی زۆربەی بابەتە خۆراکییەکانو لە هەندێك میوەهاتدا (٩٥٪)ی ئاوە، کە ئەم بڕە ئاوەش دەچێتە سەر ئەو بڕە ئاوەی ڕۆژانە دەخورێتەوە. زۆری ئاو لە لەشدا پێویستە بۆ دەرکردنی بابەتە زیانبەخشەکان کە لە ڕێی میزو پیساییەوە دەردەکرێنو لەشیان لێ خاوێن دەبێتەوە. ئەمەو گورچیلەی پیرێکی تەمەن (٨٠) ساڵان لەگەڵ کەسێکی تەمەن (٤٠) ساڵاندا سەبارەت بە دەرکردنی میز جیاوازییەکی ئەوتۆیان نییە. بەڵام ڕۆژانە پیسایی کردن چەند جارو بڕی بە پێی کەسەکانو خۆراکیان دەگۆڕێت. شێوازی سروشتی وایە کە بەیانیان جارێكو ئێواران جارێك چوونە پێشاو* ئەنجامدرێت. بەڵام چ زیانبەخش نییە گەر کەسێکی پیر هەفتەی (٢) جار بچێتە سەر پێشاو بۆ خۆپاکردنەوە لە پیسایی بە مەرجێك هەر جارە ڕیخۆڵەکان تەواو خاوێن کرێنەوە بە بێ هیچ دەرمانێکی ڕەوانکەر. بە هیچ جۆرێك چاك نییە لە کاتی قەبزیدا دەرمانی ڕەوانکەر بدرێتە کەسانی پیر (بڕوانە بابەتی قەبزی درێژخایەنو چارەسەر) بەڵکو چارەسەر دەبێت بە زۆر خواردنی سەوزەو میوەو نانی بۆر بێت، گەر ئەم شێوەیە ئەنجامی باشی نەبوو ئەوا ئامۆژگاریم وایە کە ئەو شێوازە بەکاربێتو پەیڕەو کرێت کە لە بابەتی (قەبزی درێژخایەنو چارەسەری)دا کە لە بەشی دووەمی ئەم پەرتووکەدا هاتووە.

---

* ئاودەستخانە (W.C)

ڤیتامینەکان

توێژینەوە زانستییەکانی ئەم سەردەمەمان سەلماندوویانە کە خۆراك بە تەنها پێکهاتەی لەسەر بابەتە بنەڕەتییەکان لە پرۆتین‌و چەوری‌و کاربۆهیدرات بە تەنها بەس نییە تا پارێزگاری لە تەندروستی‌و ژیان بکات. بەڵکو بابەتی تر هەن بۆ بەردەوامی تەندروستی‌و ژیان کە بوونیان بە بڕی کەم هەن لە خۆراکدا، ئەم بابەتانەش بە "ڤیتامینەکان" ناودەبرێن، کە لە وشەی (ڤیتا Vita) واتە ژیان وەرگیراوەو وشەی (مینەکان) ناوێکە بۆ بابەتە کیمیاییەکان‌و ناوێکی عەرەبی نییە.

ڤیتامینەکان جۆرەکانیان‌و بڕە پێویستەکانیان بێگومان لە بابەتە خۆراکییەکاندایە کە سروشتین. بڕی زۆر ڤیتامین دانە لەش لە پیریدا پارێزگاری لەش دەکات لە داهێزرانی پیرێتی گشت ئەندامەکان بە شێوەیەکی دروست‌و تا ماوەیەکی درێژخایەن ئەنجامی چاکی دەبێت. ڤیتامینەکان چارەسەری هەندێك نەخۆشی پیری دەکەن وەك کەڕیی پیرێتی، چونکە بڕێکی زۆر لە (ڤیتامین A) تا ڕادەیەکی زۆر خاوکەرەوەی توندوتیژییەتی‌و هەندێك جاریش بنەبڕی دەکات. جەستەی پیران زیاتر پێویستی بە گشت جۆرەکانی ڤیتامین هەیە وەك لە جەستەی لاوەکان، تەنانەت ئەو بڕەی کە لە بابەتە خۆراکییە سادەکاندایە بەشی جەستەی پیران ناکات، بەڵکو پێویستە بڕی زیاتری ڤیتامین بە شێوەیەکی بەردەوام بدرێتە جەستەیان. گەر پاش چارەسەر بە ڤیتامینەکان سەبارەت بە جەستەی پیران بۆ ماوەیەکی گونجاو کاردانەوەیەکی دڵخۆشکەرو ڕوون نەبوو ئەوە نیشانەی بوونی نەخۆشی ترسناکەو پێویست بە تێڕوانینی وردی پزیشك دەکات. هەندێك لە پیران ڕیخۆڵەکانیان توانای مژینی ڤیتامینەکانیان سست دەبێت‌و لەم کاتەدا بە دەرزی‌و لە ڕێی دەمارەوە ڤیتامینیان پێدەدرێت.

سستی مژین لە ڕیخۆڵەکاندا نیشانەی بێتوانایی دانەکان‌و بەدهەرسی ڕیخۆڵەکانە.

ڤیتامینەکان جۆریان زۆرەو هەریەکەیان بە پیتێك لە پیتەکانی ئەلفبێ ناسراون‌و هەریەکەشیان کاریگەری تایبەتی خۆی هەیە لەسەر لەش. لە ڕووی توانەوەوە دەبنە ئەم دوو بەشەی خوارەوە:

أ-ئەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێنەوە.

ب-ئەو ڤیتامینانەی کە لە ئاودا دەتوێنەوە.

بێگومان دەبێت هەموویان بناسرێن، گشت جۆرەکانی‌و تایبەتمەندی هەرجۆرێکیشیان تا بە شێوەی بەسوودو دروست وەرگیرێت. ئەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێنەوە ڕەنگە لە لەشدا کەڵەکە ببن گەر بە زیادەڕەوی بەکاربێن. بەلاّم ئەو ڤیتامینانەی کە لە ئاودا دەتوێنەوە لە لەشدا کەڵەکە نابن‌و بە شێوەی دەرکردەی شلەمەنی (میز) لەش بەجێ دێڵن.

جۆرەکانی ڤیتامینەکان‌و تایبەتمەندییان

***ڤیتامین* A:** لە چەوریدا دەتوێتەوە –ئەم ڤیتامینە لە بەشە سەرەکییەکانی لەشی ئاژەڵدا هەن وەك: جگەر، گورچیلە، لووی سەرە گورچیلەو کەرە گلاندەکان، تۆڕی چاو، دڵ‌و سی‌و پێست. بەلاّم لە ڕووەکەکاندا تەنها وەك بابەتە سەرەتاییەکان هەن واتە بە شێوەیەکی نائاوێتە.

کاری ڤیتامین (A) لە لەشی مرۆڤدا بەرگری‌و پاراستنی پێست‌و نوێکردنەوەیەتی. هەروەك کرداری شیکردنەوەو هاوشێوەی بابەتە پرۆتینی‌و چەوری‌و کاربۆهێدراتیەکان ڕێکدەخات‌و وا لە چاو دەکات لە تاریکیدا ببینێت، نەمانی بە شێوەیەکی کەم یا تەواوەتی لە لەشدا دەبێتە هۆی داخوران‌و هەلاّوسانی پێستی پیرەکان، هەروەك دەبێتە هۆی وشکی پێستی تەڕی چاوو دەم‌و سوورێنچك‌و دەزگای هەرس.. هتدو توانای بەرگری میکرۆبی نامێنێت. چارەسەر بە ڤیتامین A ئەنجامی چاکی هەیە سەبارەت بە کەڕی پیران‌و گوێ زرنگانەوەیان. شایانی سەرنجە کە هێواشی ڕژێنە هەرسییەکان لەوانیش زراو لە پیریدا دەبێتە هۆی مانەوەی ترشە چەورییەکان لە ڕیخۆڵەکانداو

بەشێك لە ڤیتامینەکانی (A, D, E) دەتوێنێتەوەو کەمە بەرگرییەك لە مژینی دەکات.

ڤیتامین D: لە چەوریدا دەتوێتەوە –بە بابەتە سەرەتاییەکانی واتە بە شێوەیەکی پێکهاتە ناتەواو هەیە لە هەویر ترش* و ڕۆنی ئاژەڵی‌و ڕۆن ماسی واتە (زەیتی جگەری نەهەنگ) لەگەڵ ڕۆنی هەندێك جۆری ماسی تردا، هەروەك لە زەردێنەی هێلکەشدا هەیە، لەشی مرۆڤ دەتوانێت دروستی بکات بەخۆدانە بەر تیشکی سەروو وە نەوشەیی گەرچی تیشکی ڕۆژ یا تیشکی سازکراو بێت. نەبوونی ئەم ڤیتامینە لە لەشدا یا بڕی کەمی دەبێتە هۆی ئێسکەنەرمی‌و سووکە شێواوییەك لە جومگەکاندا نەك منداڵان بە تەنها بەڵکو پیرانیش کە لەم کاتەدا زۆر توندوتیژی دەبێت‌و دەبێتە هۆی لاوازی بڕبڕەی پشت‌و (کەوانەیی بوونی پشتی پیران).

ڤیتامین E: لە چەوریدا دەتوێتەوە –ئەم ڤیتامینە لەگەنمداو لە سەوزە گەڵاییەکانداو سۆیاو فستق‌و زەمینی‌و شیرو گۆشتی گوێرەکەدا هەیە، هەروەك لە جگەرو گورچیلەو زەردێنەی هێلکەو ڕۆنی ئاژەڵی‌و ڕووەکیدا هەیە. ئەم ڤیتامینە ڕێکخەری گلاندی زاوزێی نێرینەو مێینەیە بە یەکسانی‌و هۆکاری سکپڕییەو پارێزگاریشی لێدەکات، هەروەها سووری خوێن چالاك دەکات‌و دەبێتە هۆی بەهێزبوونی شانە تەنراوەکان‌و پارێزگاری لە ماندووبوون دەکات، چارەسەریش بەم ڤیتامینە ئەنجامێکی چاکی دەبێت بە تایبەتی لە کاتی ماندوویی‌و لەش داهێزران‌و خەمۆکیداو ئاڵۆزی لەش‌و وزەی کارکردن بەهێز دەکات.

کۆمەڵەی ڤیتامین B: لە ئاودا دەتوێتەوە –ئەم کۆمەڵە بریتییە لە (ڤیتامین B1) و (ڤیتامین B2) و (ڤیتامین B6) و (ڤیتامین B12) و ترشەڵۆکی نیکۆتین نامید- ئەمە نیکۆتینی تووتن‌و ترشەڵۆکی بنتۆتین نییە. هەموو ئەم ڤیتامینانە بە کۆمەڵ لە سروشتدا هەن‌و هەر بە کۆمەڵیش لە لەشی مرۆڤدا کاردەکەن. ئەم کۆمەڵە ڤیتامینانە گرنگی خۆیان هەیە لە هەردوو کرداری شیکردنەوەو هاوشێوەیی بابەتە

* واتە خميرة

پرۆتینییەکانو چەورییەکانو کاربوهێدراتییەکان لە لەشی مرۆڤدا. هەروەك کاریگەریان هەیە لەسەر هەناسەدانی خانەکانو بەردەوامی ژیان تیایاندا.

هەزاری لەش بە کۆمەڵەی ڤیتامین (B) دیاردەی نەخۆشی جۆراوجۆری لێدەکەوێتەوە وەك: گەشەکردن، پێست، پێستە لینجەکان، خوێنو دەزگای مێشك. دیارە کارە چالاکییەکانی لەش هەر هەموویان تووشی داهێزران دەبن لە تەمەنی پیریدا. کەواتە سەیر نیە گەر کۆمەڵەی ڤیتامین B کاریگەریی گەورەو چاکیی ببێت لە بەرەنگاری لە دیاردەکانی پیرێتیو هێورکردنەوەیان. بە کۆمەڵەی ڤیتامین B هەریەك لەم نەخۆشییانەی پیران چارەسەر دەکرێت: لەشداهێزرانی گشتی، سستبوونی ماسولکەکان، بێخەوی، خوروو، قەبزیو لەدەستدانی وزەی مێشك.

ڤیتامین B1: لە هەڵاتەکان*دا هەیە، لە کەپەکدا هەیە، لە برنجو گەنمدا هەیە بە تایبەتی چەکەرەکردووەکانیان، لە فاسۆلیای تەڕو گوێزو جگەرو گورچیلەو زەردێنەی هێلکەشدا هەیە.

دیاردە نەخۆشییەکانی کەموکوڕی ئەم ڤیتامینە لە کن پیران ئەمانەیە:

ماندووییو بێهێزی، قورسبوونی هەردوو لاق، شەقبردنو سووربوونەوەی زمان، هەوکردنی چواردەوری پێڵووی چاو، ئازار لە ماسولکەکانی پاشەوەی لاقدا، دروستبوونی تووڕەکەی ئاوی لەژێر پێستدا. ئەم ڤیتامینە ئەم هەموو دیاردانە لە نیو دەبا گەر بەخشرایە لەش، هەروەك کاریگەرییەکی بەرچاوی هەیە لەسەر چالاکی جگەرو توانای بەرپەرچدانەوەی تووشبوونی نەخۆشی شەکرەشی هەیە.

ڤیتامین B2: لە شیردا هەیە، لە میکرۆبی ترشەڵۆکی ڕۆنە گەرەو میکرۆبی ترشەڵۆکی سرکەو هەڵاتەو قارچکداو لە فاسۆلیای تەڕو سپێناخو کاهوو تەماتەو مۆزو چوالەبادامو گوێزو شیرو هێلکەو گورچیلەو جگەرو پاشانیش لە ماسیدا هەیە. لە پیریدا بڕی ئەم ڤیتامینە کەم دەبێتەوە لە لەشداو گۆڕانکاری لە شێوەی پێستدا ڕوودەداتو لاشەویلگە واتە تەنیشتەکانی دەم شەق دەبەن، هەروەها گۆڕانکاری لە پێستە لینجەکانی ناوەوەی لەشیشدا ڕوودەدات.

---

* واتە خميرة

ڤیتامین B6: لە هەڵاتەو گەنمدا هەیە —بە تایبەت چەکەرە کردوو- لە تۆو سۆیادا هەیەو لە جگەرو گۆشتو شیرو پەنیرو هێلکەو ماسیو سەوزەواتدا هەیە، بە زۆریش لە جۆرەکانی شلیکداو پرتەقاڵو لیمۆی ترشو مۆزو هەڵووژەدا هەیە. ئەم ڤیتامینە بە پلەی یەکەم خۆی هەڵدەقورتێنێتە ناو هەردوو کرداری شیکردنەوەو هاوشێوەی بابەتە پرۆتینیەکانو لە دیاردەی کەموکوڕی لە جەستەی پیرانداو هەروەها خەمۆکیو لەش داهێزرانو کەمخوێنیو دیاردەی گۆڕانکاری چەوری ژێرپێستو باری ناو لوولە خوێنینەکانە کە لە باری ڕەقبوونی لوولە خوێنبەرەکاندایە.

ڤیتامین B12: لە جگەرو سەروپێو بەشەکانی تری ناو زگی ئاژەڵدا هەیە، لەشی کەسە پیرەکان زیاتری سەرف دەکات. وەك لەشی کەسە گەنجەکان. لەبەرئەوە بوونی لە لەشی پیراندا کەمترە لە ڕادەی پێویست، کەمبوونی ئەم ڤیتامینە لە لەشیاندا دەبێتە هۆی خەمۆکیو لێڵ بینین پشت یەشەو خێرا هەست بە ماندووبوونو لەشدا هێزرانو گێژبوونو گوێ زرینگانەوەو سەریەشەو بیرکۆڵی. بۆئەوەی بەرپەرچی ئەم دیاردانە بدرێتەوە دەبێت ڕۆژانە بڕی چاك لەم ڤیتامین B12ە بدرێتە پیران.

ڤیتامینی ترشەڵۆکی نیکۆتین ئامید: "هیچ پەیوەندی بە نیکۆتینی جگەرەوە نییە"، لە میوەو هەڵاتەو سەوزەو جگەرو گورچیلەو گۆشتو شیرو هێلکەو گەنم —بە تایبەت جۆری چەکەرەکردووی- و گوێزو پەتاتەو سپێناخو تەماتەو لە ماسیدا هەیە.

دیاردەی کەموکوڕیشی لە لەشدا هەوی ناودەمو قوڕگو ئاوسانی زمانو ڕەنگی زمانی سوورهەڵگەڕانە لەگەڵ کەمحەزی خواردنو پاشان ڕشانەوەو سکچوونو بەدهەرسی بابەتە چەورییەکانو هەوی پێستو بێتاقەتیو خەمۆکیو بێخەوی. ئەم دیاردانە پێیان دەوترێت نەخۆشی "بلاگرا". ڤیتامینی ترشەڵۆکی ئامید هەموو ئەم دیاردانە چارەسەر دەکاو یاریدەی دروستبوونو گەشەی خڕۆکەی سووری خوێن دەدات.

ڤیتامینی ترشەڵۆکی نیبتۆتین: لە زۆر بابەتی خۆراکیدا هەیە، بەڵام بە بڕی کەم بە تایبەتی لە هەڵاتەو سەروپێو میوەو جگەرو گورچیلەو گۆشتو شیرو زەردێنەی هێلکەدا. کاریگەری لەسەر چرووپری موو هەیەو بەرگری لە پێستە لینجەکانی ناوەوە دەکات، دژی میکرۆبی نەخۆشییە درمەکانە.

ڤیتامین C: لە ئاودا دەتوێتەوە، لە پەتاتەو سەوزەو توو، شلیكو پرتەقاڵو لیمۆی ترشو جگەرو گورچیلەو سەرە گورچیلەدا هەیەو لە بەشەكانی ناوەوەی زگی ئاژەڵیشدا هەیە دیاردەكانی كەموكوڕی ئەم ڤیتامینە لە لەشی پیراندا بۆرییەكانی خوێنی ناولەشیان ئامادەیی تەقینیان دەبێت، لەگەڵ كەم بەرگەگرتنی نەخۆشییە درمەكانو چاكبوونەوەو یەكگرتنەوەی ئەندامەكان لە برینداریداو خوێنبەربوونی پوكو دان لە ڤینو ئازاری ئێسكەكانی لەش، ڤیتامین C دژی ئەم دیاردانە دەوەستێتو لەش چالاك دەكاتو وزە بەرزدەكاتەوەو ڕێژەی چەوری لە لەشدا كەم دەكاتەوە لە (١٥-٥٠٪). بۆیە پزیشكە ڕووسییەكان بەكاریدێنن بۆ چارەسەری ڕەقبوونی خوێنبەرەكان. وا لە خوارەوە بڕی پێویستی ڕۆژانەی لەشی مرۆڤ لە تەمەنە جیاوازەكاندا سەبارەت بە ڤیتامین C دەخەینەڕوو:

منداڵان لە تەمەنی (١-١٢) ساڵ) (٣٥-٧٠) ملیگرام

كچان لە تەمەنی (١٣-١٥ ساڵ) (٨٠) ملیگرام

كچان لە تەمەنی (١٦-٢٠ ساڵ) (٨٠) ملیگرام

مێردمنداڵان لە تەمەنی (١٣-١٥ ساڵ) (٩٠) ملیگرام

لاوان لە تەمەنی (١٦-٢٠ ساڵ) (١٠٠) ملیگرام

پیاوان لە تەمەنی (٢٠-٥٠ ساڵ) (٧٥) ملیگرام

ئافرەتان لە تەمەنی (٢٠-٥٠ ساڵ) (٧٥) ملیگرام

ئافرەتی دووگیان لە تەمەنی (٢٠-٥٠ ساڵ) (١٠٠) ملیگرام

ئافرەتی شیردەر لە تەمەنی (٢٠-٥٠ ساڵ) (١٥٠) ملیگرام

ئافرەتانو پیاوانی لەشساغ لە تەمەنی (٥٠ ساڵ) (١٠٠) ملیگرام

ئافرەتانو پیاوانی ماسولكە سست لە تەمەنی (٥٠ ساڵ) (٣٠٠) ملیگرام

وەك پێوەرێك دەیخەینە بەرچاو كە سێوێك بڕی (١٥) ملیگرامو پرتەقاڵو لیمۆی ترش بڕی (١٠٠) ملیگرام ڤیتامین Cیان تێدایە.

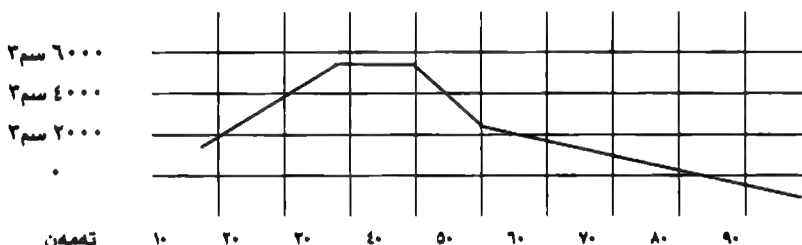
بوونی خوێی پێویست لە خۆراکدا

لەشی مرۆڤ بە تایبەتی پیران جگە لەو بابەتە خۆراکیو ڤیتامینانەی کە باسمان کردن پێویستی بە بڕی کەمی هەندێك بابەت هەیە.. لە پێشیانەوە کلسو پۆتاسو سۆدیۆمو مەنغەنیزو فۆسفۆرو مسو کلۆرو مەگنیسیۆمو نەبوونی ئەم بابەتەی دواینیان دەبێتە هۆی نەخۆشی "ڕەقبوونی خوێنبەرەکان" و تووشبوونی شێرپەنجە. گشت جۆرەکانی ئەم خوێیانە لە خۆراکە جۆراوجۆرەکاندا هەن بە بڕێك بە پێی پێویستی لەش هەروەك لە زۆر پێکهاتەی ڤیتامینەکاندا هەن کە بە شێوەی دەرمان لە دەرمانخانەکاندا دەفرۆشرێن.

وەرزشو کارە جەستەییەکان

گرنگی وەرزش یا کارە جەستەییە ڕێکوپێکە بەردەوامەکان بۆ پارێزگاری لەش لە تەمەنی پیریدا بۆ لاوێتی لە گرنگی خۆراك کەمتر نییە. کەسێك نابینیت گەیشتبێتە تەمەنی (٥٠) ساڵیو لە تەندروستی جەستەییو مێشکی چاکدا بێت گەر پێشتر جۆرێك لە جۆرەکانی وەرزشی پیادە نەکردبێتو وەرزشکار نەبووبێت. هەمیشە بە تێڕوانینی پزیشکی دەسەلێت کە چۆن بارودۆخی تەندروستیو بایۆلۆژی وەرزشەوان لە تەمەنێکی زۆردا یەکسانە بە تەمەنی کەسێك کە (١٠) ساڵ لە خۆی مندالتر بێت گەر وەرزشەوان نەبووبێت. لە تێڕوانینێکی پزیشکیی گشتیدا ساڵی (١٩٥٢ز) کە لەسەر کۆمەڵێکی زۆر لە وەرزشەوانان ئەنجام درا تەمەنیان گەیشتبووە (٧٠) ساڵ، دەرکەوت بارودۆخی تەندروستییان لە کەسێکی تەمەن (٤٠) ساڵ چاکترە کە وەرزشی ئەنجام نەدابێت. لەشێك کە بە وەرزش پەروەردە کرابێت نەرمییو دیمەن لاوێتیو جووڵەی تیا پارێزراو دەبێت تا کۆتایی ژیان. بە هەر هۆیەکیشەوە بێت هەر لەشێك کە بێبەش کرا لە کاری وەرزشی، لە تەمەنی پیریدا دەتوانێت قەرەبووی لە دەستچوونی سوودی وەرزش بە کاری جەستەیی بڕی بگرێتەوە. وەك کاری باخەوانی یا پیاسەکردنو ڕۆیشتن بۆ ماوەیەکی گونجاو یا هەندێك وەرزشی توندوتۆڵ کردنی ماسولکەکان وەك بەکارهێنانی

(سپرنگ Springs)، یا سواربوونی پایسکل یا مەلەوانی یا یاری تێنسی زەوی یا تێنسی سەرمێز یا یاری گۆلفو یاری تریش لەوانەی کە خۆی مەیلییەتی، بە مەرجێك ئەو مەشقانە رۆژانە ئەنجام درێن. سەرەتا بۆ ماوەیەکی کورتی (٥-١٥) خولەکیو پاشان زیادکردنی ماوەکە، بەلاّم بە مەرجێك بە هیچ شێوەیەك نەگاتە ماندووبوون. لەسەر هەموو ئەوانە پێویستە کە گەیونەتە تەمەنی پیرێتی رێز لە هەست بە ماندوویی بگرنو دەستبەجێ دەست لەو کارە یا مەشقە هەلگرن، تا پشوو بدەنەوە جەستەیانو وزەو چالاکی نوێکەنەوە. چونکە هیلاکبوونو ماندوویی ئەنجامی خراپی لەسەر ماسولکەی دلّ دەبێت، سوودوەرگرتن لە کارکردن یا وەرزش بە پەلەو توندوتیژی نابێت.. بەلّکو بە ئارامیو بەردەوامی هێواشی لە کەمەوە رووەو زیاتر. کاری جەستەیی هەر جۆرێك بێت پێویستی بە "ئۆکسجین" کە لە رێی هەناسەوە دەدرێتە سییەکان. بەلاّم فراوانی سییەکانو چەندێتی بڕی هەوا گرتنیان رووەو کەمیی دەچێت بە پێی پلەی سالّەکانی تەمەن هەروەك لەم هێلّکارییەی خوارەوەدا بە تێڕوانینی ورد سەلماوە:



هێلّکاری فراوانی سیی

(فراوانی سیی لە سالّەکانی تەمەنە جیاوازەکاندا بۆ تێڕوانینی (٤٣٠٠)کەس کە پزیشك (فۆرنگەر Worringer)و (شتاینەر Steiner) ئەنجامیان داوە.

پیر گەیشتبێتە چ پلەیەکی تەمەنی پیرێتی دەتوانێت بە رێکوپێکی کاری وەرزشی یا کاری جەستەیی ئەنجامداتو پارێزگاری فراوانیی سییەکانی بکات کە دەکاتە فراوانی سیی کەسێکی (٤٥) سالاّنو لە دواییشدا پارێزگاری لە هێزو توانای جەستەی بکات.

وەرزشیش بە هەموو جۆرەکانییەوە کات بە فیڕۆدان یا هۆکارێکی ڕابواردن نییە هەروەك هەندێك وای دەزانن، بەڵکو ڕێگای دروستی تەندروستییە. چونکە پاشماوە پیسەکانی لەش دەردەکات و ماسولکەکان بەهێز دەکاو چالاکی پتر دەکاو توانای بەرهەمهێنانیش زیاد دەکات.

کارگەو کۆمپانیا گەورەکان کە دابینی هۆکارەکانی وەرزشیان بۆ فەرمانبەران و کارگوزاران کردووە لە ڕووی داراییەوە زیانیان پێنەگەیشتووە. چونکە ئەو بڕە پارەیە لە وزەی لەشیان دەردێنێت و پاشانیش لە کارکردندا پتربوونی بەرهەمیان. وەك زانراوە گەلی ئوستراليا چاکترین گەلانی ئینگلیز نەژادن لە ڕووی تەندروستی و زۆرترین چالاکیشیان هەیە. سەربازەکانیشیان بە ئازایەتی و توانای خۆڕاگری لە جەنگ و بەرگرییەکاندا ناسراون. هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆئەوەی لە گەلانی ئوستراليادا کەم کەس هەیە کە جۆرێك یا چەند جۆرێکی وەرزش ئەنجام نەدات. خۆ گرنگ نییە پیران پاڵەوانێتی جیهانی بەدەست بهێنن یا ژمارەیەکی پێوانەیی وەرزشی تێپەڕێنن، بەڵکو هەر لە زووەوە کاری وەرزشی ئەنجام دەدەن و بەردەوامن تیایدا تا ژیانیان بەردەوام بێت.

* * *

"گەرماو"

لە ڕاستیداو هەر لە کۆنەوە خۆشوشتن چ بە ئاوی گەرم یا سارد دادەنرێت بە هۆکارێك لە هۆکارەکانی پارێزگاری لە تەندروستی و نوێکردنەوەی لاوێتی. پێویستە پاش هەر خۆشتنێك بە ئاوی گەرم بە ئاوی سارد کۆتایی بێت، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە جیاوازی لە نێوان پلەی گەرمی هەردوو ئاودا زۆر بێت، بەڵکو بۆ دابینکردنی سارد وا چاکە ئاوی دوایی شیلەتێن بێت گەر کەسێك توانای ئاوی ساردی نەبێت یا پێی خۆش نەبێت. سروشتی خۆشتن بە ئاوی گەرم وایە کە خاوبوونەوەو هێوربوونەوەیەك لە مێشك و لولە خوێنینەکاندا ئەنجام دەدات کە پلەکەی بە پێی ماوەی مانەوەیە لە گەرماودا. بەڵام ئاوی سارد یا شیلەتێن مێشك و لولە خوێنینەکان

وریا دەکاتەوەو هەستیاریو چالاکی بۆ سووڕی خوێن دەگێڕێتەوە. ئەو چالاکییەش بەوە زیاد دەکات کە "دووش" لە خوارەوە بۆ سەرەوە واتە لە پێیەکانەوە بۆ سەر بە "دووشی دەستی" ئەنجامدرێتو پاشان لەش وشکبکرێتەوە بە خاولییەکی زبر. یا لە کاتی دووشکردندا لەش بە فلّچە یا لفکەیەك بشۆرێت کە لە بازاڕدا هەیە نەك بە نیسفنجێکی نەرم. ئەشێ کەسەکە پاش خۆشتن هەست بە چێژو گەرمبوونەوە بکات. گەر هەستی بە سەرماو خاوبوونەوەو پێویست بە پاڵکەوتن کرد ئەوا گەرەکە ماوەی خۆشتنەکە کەم کاتەوەو پلەی گەرمی ئاوەکەش کەم کاتەوە.

خۆشتن ڕۆژانە تەنها مەبەست خاوێنی نییە، بەڵکو پارێزگاریشە لە تەندروستی پێویستو پاراستنیو مانەوەی بە دیمەنێکی لاوێتی. بۆ دابینکردنی ئەم مەبەستەش چاکتر وایە ڕۆژانە سابوون بەکارنەهێنرێت چونکە ئەو چینە چەورییەی سەرپێست لادەباتو وشكو خاوی دەکاتەوەو چرچییەکانیش دەردەخات. بۆ دابینکردنی خاوێنی چاکتر وایە هەفتەی (٢) جار سابوون بەکاربهێنرێت. پێویستە پیرانیش ئەو جۆرە سابوونە بەکارنەهێنن کە پێکهاتەکەی لە بابەتی پۆتاسییە. باشترین جۆری سابوونیش بۆ پیران سابوونی منداڵانە. ئەو کەسانەش پێستیان زۆر وشکە هەفتەی جارێك پاش گەرماو لەشیان بە جۆرێك کرێم یا کەمێك زەیت چەور بکەنو چەند خولەکێك چاوەڕێ بکەن تا ئەو چەورییە دەچێتە پێستیانەوەو پاشانیش بە خاولییەکی وشك زیادەکەی لابەرن ئەنجا جلوبەرگ بپۆشن پیران کە هەست بە وشکی پێستیان دەکەن وا دەزانن تەپوتۆز لە لەشیان نیشتووە، ئەم هەستەش بە شوشتن لاناچێت بەڵکو بە چەورکردن بە کرێم یا زەیتێك وەك پێشتر باسمانکرد.

بایەخدان بە دیمەنی دەرەکی

جوانی لاوێتی خۆی لە خۆیدا سەرنجڕاکێشە بێنەوەی خاوەنەکەی بایەخ بە دیمەنی دەرەکی بدات. پیران بە هۆی زیادی تەمەنیانەوە لێی بێبەشنو دیمەنیشیان زیاتر پیرێتی پێوە دیاردەبێت گەر دیمەنی دەرەکییان پشتگوێ بخەنو دیاردەی ڕێکوپێکی

لەش‌و لاریان وەلا بخەن، وەك ردێن* تاشین، قژ داهێنان بە شانە، نینۆككردن‌و گونجانی جلوبەرگ لەگەڵ لەشداو خاوێنی‌و نوتووكردنی‌و رێكخستنی رەنگەكانی. ئاساییە كە پیران رووەو گشت ئەم پشتگوێ خستنە یا هەندێكی بچن چونكە بێبایەخی‌و گوێ پێنەدان‌و هەست بە پشووكردن پێناسەی پیرێتییە.

بایەخدان‌و خۆرێخستن واتای خۆرازاندنەوە نییە هەروەك لای ئافرەتان باوە. چونكە خۆرازاندنەوەی پیرێژن‌و سواغدانی دەموچاو بە ئارایشتكردن‌و بۆیەو سووراو دیمەنی پیرێتی زیاتر بەرچاودەخات. ئارایشت وردە گونەكانی پێست دادەخات‌و نایەڵێت هەناسە بداو وشكەڵی دەكاو خاوی دەكاتەوە، هەروەك بۆیەو سووراو چرچەكان زیاتر بەرجەستە دەكەن‌و جگە لەوەش كە دەبێتە مایەی گاڵتەجاری‌و لە رووی ناوەكیشەوە نرخی پیرێژنی خۆرازەرەوە كەمدەكاتەوە.

* * *

نۆرە كاری لە نێوان كارو پشوودا

بۆ پارێزگاری لە وزەی لەش چ جەستەیی یا مێشكی پێویست بە ماوەیەك حەوانەوە دەكات لە نێوان كاژێرەكانی كاردا. ئەمە بەرهەم كەم ناكاتەوە بەڵكو ئەزموونە زانستییەكان سەلماندوویانە كە برو جۆری بەرهەم چاك دەكات.

ئاساییە گەر جەستەیەك بەردەوام بێت لە كاری جەستەیی‌و مێشكیدا تا رادەی ماندووبوون هەرگیز ناتوانێت كارەكەی بە چاكی ئەنجام دات‌و بگاتە ئەوپەری وزە لە بەرهەمهێناندا. هەروەها هەر كارێك كە مرۆڤ بە شادی‌و خۆشییەوە بەرەو پیری نەچێت دەبێتە هۆی سەرفكردنی برێكی زۆری هێزی لەش چ لە رووی ماسولكەكانی لەش‌و بیرو مێشكەوەو دەبێتە مایەی خێرا هەست بە هیلاكیی‌و ماندووبوون. ناشتوانرێت پشوو سنووردار بكرێت كە دەكەوێتە نێوان كاژێرەكانی كارەوە لە رووی كات یا ماوە چونكە ئەمە دەگەرێتەوە بۆ سروشتی كەسەكەو چۆنیەتی كەسایەتیی.

---

* واتە ریش

خۆی دەتوانێت پشووی دیاریکراو بۆ خۆی دانێت، هەرچۆنێك بێت لە ڕووی وزەیانەوە کەسەکان دەکرێن بە دوو بەشەوە:

بەشی یەکەم دەتوانێت کاربکات بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بێئەوەی هەست بە ماندووبوون بکات، بەڵام پێویستی بە پشوویەکی درێژخایەن هەیە.

بەشی دووەم لە ماوەیەکی کورت زیاتر ناتوانێت کاربکاتو پاشان هەست بە ماندوبوون دەکات، بەڵام پشوویەکی کەمی گەرەکە، کارەکە خۆی یا درێژی ماوەکەی هۆکار نین بۆ هیلاکیو ماندووبوون، بەڵکو شێوازی کارکردنەکە دەبێتە مایەی ماندووبوون ماوەکەی کورت بێت یا درێژ. پشووی دیاریکراو سوودی نیە گەر خاوکردنەوەی گشت ماسولکەکانی لەشی لەگەڵدا نەبێت سا چ بە دانیشتن لەسەر کورسی یا پاڵکەوتن لەسەر قەنەفەیەك واش چاکە پاش قاوەڵتی* ماوە نیو کاژێر یا کاژێرێکی تەواو بخەون پاش ئەوەی جلوبەرگی کار دادەکەنو جلوبەرگی خەو دەپۆشن. گەر لەو کاتەدا خەویان نەهات باشتر وایە پێش خواردنی شێوان* بخەون، ئەمەو گەرەکە ئەو کەسانەی بە درێژایی ساڵ کاردەکەن پشووی ساڵانە وەرگرن تا لەو ماوەیەدا بحەوێنەوەو پارێزگاری لە وزەو چالاکییان بکەن. وا چاکە ئەو کەسانەی لە بارودۆخێکی قەڵەباڵغدا کاردەکەن —وەك کارخانە گەورەکان- ماوەی پشووەکانیان لە شوێنێکی کارەکانیان لەناو کەمەکێك خەڵکیدا وەك نووسینگەکان باشتر وایە ماوەی پشووەکانیان لە شارەکاندا بەسەربەرنو تێکەڵ بە ژورینەیەکی خەڵکی ببنو لەناو ئەواندا پشووەکانیان بەسەربەرن.

"نووستن"

پزیشکی پسپۆڕی ئەڵمانی (هۆفیلاند – Hufe land) سەبارەت بە نووستن ئاوهای نووسیوە: "بە واتایەکی ڕاستەقینە پاش هەر نووستنێك لاوێتیمان نوێ دەبێتەوە، تا ڕادەیەکی زۆرو بەیانیان زیاتر لە ئێواران لەشمان نەرمونیانی بە خۆیەوە دەبینێت.

* واتە خواردنی نیوەڕۆ

* واتە خواردنی ئێوارە.

هەروەها بەهێزترو چرتر ڕژێنەکانی لەش لاو ئاسا کاردەکەن. بەڵام ئێواران لەش وشك هەڵگەڕاوو داهێزراوو شێوە نزیك لە پیرییە. زۆر لە پیران کە هێشتا هەر لە پیرێتیدا کاری قورس ئەنجام دەدەن لاو ئاساو چالاکانە گشت ئەمانە دەگەڕێتەوە بۆ نووستنێکی دروست. سەرۆك وەزیرانی بەناوبانگی بەریتانیا (وینستن چەرچڵ) پلەی سەرۆك وەزیرانی لە جەنگی جیهانی دووەمدا کە بە دەست هێنا لە تەمەنی (٦٦) ساڵیدا بوو. بە چالاکیو ڕۆژانە (١٦) کاژێر کاری سەختو بەرپرسیارێتی ئەنجام دەدا، بێ ئەوەی هەست بە ماندوویی بکات. لە نێوان ماوەی کاریدا ماوەیەکی تەرخان دەکرد بۆ حەوانەوەو پاش قاوەڵتی کاژێرێك دەنووست هەروەها پێش شێوانیش، زۆربەی کارەکانی ئەنجام دەدا بە پاڵکەوتوویی لەسەر قەرەوێڵەکەی، مرۆڤ هەر ڕۆژەی پێویستی بە (٨) کاژێر نووستن هەیە، هەرگیز ڕاست نیە پیران پێویستیان بە ماوەیەکی کەمتر هەبێت بۆ نوستن مەگەر بێکار بن یا خانەنشین. (ناپۆلیۆن بۆناپارت) بەم شێوەیە بەرنامەی خەوی دارشتبوو کە دەڵێت:

(٥) کاژێر خەو بۆ پیاوانی پیر.

(٦) کاژێر خەو بۆ لاوان.

(٧) کاژێر خەو بۆ ئافرەتان.

(٨) کاژێر خەو بۆ بیرکۆڵەکان*.

بەڵام ناپلیۆن هەر خۆی ڕاستی ئەم فەلسەفەیەی بە مردنی لە تەمەنی (٥٢) ساڵیدا بەرپەرچدایەوە.

نووستنی پاشنیوەڕوانیش بۆ ئافرەتان گەلێك گرنگە، ئینگلیزەکان بەم جۆرە نووستنە دەڵێن (نووستنی جوانی Beauty- Sleep) چونکە کاژێرێك خەوی خۆشی پاشنیوەڕۆ کاریگەری زیاترە لە چەند جارێك شێلانو چەورکردن بە کرێمو چەورییە تایبەتییەکان بۆ پارێزگاریو نوێکردنەوەی لاوێتی.

پێویستە ژووری نووستن دووربێت لە هەر ژاوەژاوێك، هەرچەند ئەمە لە شارە گەورەکاندا نالوێت. بە هەمیشەیی پەنجەرەی نووستن بەکراوەیی باریدەدەری

* واتە ئەوانەی کەم ژیرن.

خەولێخستنەو ئەنجامی تەندروستی چاکیشی دەبێت. بەڵام سەرین‌و نوێن چاکتر وایە شێدار نەبن‌و لە نێوان نەرم‌و توندا بێت، هەندێك كەس نەریتی تایبەتی پێش نووستنیان هەیە وەك خوێندنەوە یا خواردنەوەی چا یا قاوەیەكی گەرم، یا گوێگرتن لە مۆزیكێكی تایبەت یا نزاو پاڕانەوەو نوێژكردن. ئەمانە هەرهەموویان بەسوودن خەوهێنن‌و دەشێت پەیڕەوییان بكرێن.

زۆرجارو لە هەندێك سەردەمی ژیاندا مرۆڤ تووشی خەوزڕان دەبێت‌و خەو لێی دەتۆرێت. قەیناكات لەم كاتانەدا گەر لەژێر ڕێنمایی پزیشكدابێت‌و دەرمانی خەولێخەر بەكاربهێنرێت. بە مەرجێك چەند ڕۆژێكی كەم بخایەنێت، چونكە ڕاهاتن لەسەر بەكارهێنانی زیانی تەندروستی هەمەچەشنی هەیە. خەوزڕان لە ڕاستیدا هۆكاری دەروونی خۆی هەیە. زۆر كەم هۆكارەكە نەخۆشیی بێت، لە هەردوو باردا بۆ نەهێشتنی هۆكارەكانی نابێت چارەسەر خەولێخەر بێت. زۆر جار هەندێك بەبێ هۆ خەویان دەزڕێت‌و كەسەكە بۆ ماوەی چەند كاژێرێك بێهوودە شەونخونی‌و ئێشك دەگرێت‌و لە هەوڵی خەودایە.. لەم بارەدا بە خەولێخەر چارەسەر ناكرێت، بەڵكو بە خوێندنەوەی پەرتووكێكی سووك‌و ئاسان. هەندێك جار كوتران یا پیاكێشانێكی دەرەكی دەبێتە مایەی خەوزڕان‌و لەو بەختەوەرییە بێبەش دەبێت‌و لە جێی نووستنیدا شەونخونی دەكات. بەڵام سبەینێ كە هەستا وەك جاران چالاكانە كارەكانی ئەنجام دەدات. ئەم شێوەیە پێویست بە دڵەڕاوكێی تەندروستی ناكات، چونكە دڵەڕاوكێ زیانبەخشترە بۆ لەش وەك لەوەی خەو بزڕێت.

ئەوانەی بێكارن، ئەوانەی هیچ كارێك ئەنجام نادەن، ئەوانە زیاتر وان لە بەردەم ئاڵۆزی خەوو خەوزڕاندا وەك كەسێكی كارگەر، چونكە ماندوویی جەستەیی‌و مێشكی ڕێخۆش دەكەن بۆ خەوێكی قووڵ‌و تەندروستی خۆش، زۆرئاساییە هەركەس زوو بنوێت سبەینێ زوو بە ئاگا دێت، چونكە لەش تەنها (٨) كاژێر خەوی بەسە نەك زیاتر.

هەندێك كەس بەیانیان كە لە خەوێكی قووڵ بە ئاگا دێن هەست بە ڕەقبوونی لەشیان دەكەن‌و هەست بە چالاكی ناكەن‌و نومێد دەكەن دووبارە خەویان لێبكەوێتەوە،

زۆر گرانــە بتــوانن جــێ نووســتنیان جێبهــێڵن، ئەمانــە توندوتیــژن‌و درەنــگ خــەویان لێدەکەوێت بە پێچەوانەی کەسانی مێشك ساردەوە کە هەر سەریان کـردە سـەر سـەرین دەخەون ئەمانە خـەوی قووڵیـان هـەر لـە کاژێرەکـانی سـەرەتاوەیەو هێـدی هێـدی ئـەو قووڵییە کەم دەبێتەوە تا کاژێرەکانی بەیانی ئەمانە پێچەوانەی کەسانی توندوتیژن کە ئەوان پێش سبەینان خەویان لێدەکەوێت. جا مێشك ساردەکان ئـەو مـاوە خـەوەیان لا بەسەو یەکسەر جێی نووستن جێدێڵن‌و چالاکانە بێ هیچ ناڕەحەتی‌و دڵەڕاوکێیەك.

نووستن هەرچوونە ناوجێ‌و بێچالاکی نیە هەروەك هەندێك بە هەڵە تێگەیشتوون بەڵکو چالاکییەکی شێوە تایبەتـەو کارێکی سروشـتییەو سروشـتیش یاساکانی بـەخۆڕا ناسەپێنێت گەر لەبەر بەرژەوەندی نەبێت.

نووستن سەپاوە بەسەر لەشدا بۆ بووژانەوەو نوێبوونەوەو بـەهێزکردنی‌و چاکسازی تیایـدا، بـۆ ئـەم مەبەسـتەش نووسـتن هەنـدێك بەشـی تایبـەت لـە دەزگـای مێشـك بەکاردەهێنێت. بێ هیچ وریایی‌و کۆنترۆڵێك. بەڵام بە هاندانی دەزگای ناتوانایی مێشك -سەیری کتێبمان چارەسەر بە گیانییەکان بکە- ئـەم هاندانـە لـە شێوەی حەزێکدا لـە مـۆخی ناوەنـدو درگەپـەتك لـە سمتـە برپـرەو ئـەوانی تـردا دەردەچێت، هـەروەك بـە شێوەیەکی پێچەوانە کاریگەری لەسـەر ئـەم نێوەنـدە دەمارییانـە هەیـە دوور لـە بـواری تواناو بە ئاگابوون.

ئـەم پەیوەندییـە ئـاڵوگۆڕە لـە نێـوان نووسـتن‌و نێوەنـدە دەمارییەکانـدا بـۆ مـان دەسەلمێنێ کە نووستن کاریگەری‌و دەستەڵاتی بەسەر گشت کارە بایۆلۆژییـەکانی لەشـدا هەیە.

تـا ئـەورۆ زانسـت نەگەیوەتـە ئـەوەی کـە فاکتـەرە هۆکارەکـانی نووسـتن کـە لـەش دەگوێزێتـەوە لـە دۆخـی بـە ئاگـابوون‌و چـالاکییەوە بـۆ بێئاگـایی‌و حەوانـەوە بزانێت. بەڵام هەندێك توێژینەوەی زانستی نوێ برێك تێشکدەخەنە سەر بابەتەکە بـە شـێوازی ئەنـدازەو بۆچـوون نـەك زیـاتر. زاناکـان ئـەو بەشـەیان دۆزیوەتـەوە کـە پێـی دەوترێـت (لانکەی بیـنین) لـە مێشـکدا کـە نێوەندێکە بـۆ (نووسـتن‌و بـە ناگـابوون) هـەروەك لـە (بەشی پیازەکی سیانیدا) لـە مێشکدا تـۆڕی دەمـاری بـەئاگابوونیان دۆزیوەتـەوە. جگـە

لەمە تا ئەورۆو نەیانتوانیوە هۆکارەکانی نووستن بزانن. بەڵام توانیویانە بوونی هەندێك جیاوازی بایۆلۆژی دژوار لە نێوان نووستنو بە ئاگاییدا بسەلمێنن بۆ نموونە لەو جیاوازییە دژوارە بایۆلۆژییانە ناچێتو ئەندازەش نیە لە نێوان هەردوو بارودۆخی پشوو (حەوانەوە) و چالاکی (کار)دا.

ئەوەی کە هەرگیز جێی گومان نیە نووستن گیانو دەروون پێکڕا دەبووژێنێتەوە. هەروەك لە توانایدایە کۆمەکی بەسوودیان پێبگەیەنێت کاتێك نەخۆشی خەریکە لە دەرگا دەدات. هەروەك بێخەوی درێژخایەن تەندروستی گشتی تووشی گەلێك لە زیانە تەندروستییەکان دەکات. پاش ئەم لێکۆڵینەوە زانستییانە زانایان بیر لە سوودی نووستنو بەکارهێنانی بۆ گەڕانەوەی لاوێتی دەکەنەوە. دیارترین کاری زانایان لەم بوارەدا کاری مامۆستای فیزیۆلۆژیای ڕووسی (بافلۆف Pawlow)ە، کە لە ساڵی (١٩٣٦ز) گەیشتە دۆزینەوەی ڕێگاچارەیەك بۆ چارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشی بە نووستن. یەکەم جار بیری ڕووەو ئەو نەخۆشییانە چوو کە بە هۆی ئاڵۆزیی یا تێکچوونی هاوکێشەی دەزگای مێشکەوە دروست دەبن، هەروەك لەنێوان نووستنو ئەم دەزگایەدا پەیوەندییەکی تایبەت هەیە پێشتر باسکرا، بافلۆف بە چاوی خۆی دی کە شانبەشانی ئەو ئەنجامە چاکانەی بە دەستی هێنا بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییانە کاریگەرییەکی بەرچاویشی هەیە بۆ گەڕانەوەی لاوێتی. ئەم شێوازەی بافلۆف بۆ چارەسەر بە نووستن پاش چەندین ئەزموونو تاقیکردنەوەی زانستی بنیات نراوەو یاسای تایبەتی بۆ دانراوە.

بافلۆف شوێن خەوتنێکی گەرموگوڕی دوور لە ڕووناکیو ژاوەژاوی بۆ نەخۆشەکە دابین دەکرد، پاشان بە ماوەو بڕی دیاریکراو دەرمانی خەولێخەری دەدایەو دەیخستە خەوێکی قووڵی بەردەوام بۆ ماوەی (٣) هەفتە تەنها هەندێك ماوەی کورت نەبێت بە ئاگابن تا خۆیان بەتاڵ کەنەوە لە (میزو پیسایی) پاشان بگەڕێنەوە بۆ خەوەکەیان پاش ئەوەی بڕێکی تر دەرمانی خەولێخەریان دەدرایە.

ئەوەی سەرنجی بافلۆڤ ڕاکێشا جەختی نەخۆشەکان بوو پاش چاکبوونەوەیان لە نەخۆشیو بە ئاگاهاتنیان کە هەست دەکەن چەند ساڵێك گەڕاونەتەوە دواوەو لاو

بوونەتەوە. بەڵام بافلۆف زانای بلیمەت بە جەختی نەخۆشەکانی وازی نەهێناو ترسا لەوەی کە سرووشی کەسییەتی نەخۆشەکە ڕۆڵێکی گەورەی دیبێت لەو هەستەی دەریدەبڕن لەبەرئەوە بڕیاریدا تاقیکردنەوە لەسەر ئاژەڵ ئەنجام دات کە هەست بە سرووش ناکاو کاریگەری نیە. بۆ ئەم مەبەستەش سەگە گەماڵێکی تەمەن (١٤) ساڵی هەڵبژارد، ئەو تەمەنەش ئەوپەڕی تەمەنە بۆ سەگو سەبارەت بە مرۆڤ دەکاتە پیرێکی تەمەن (٩٠) ساڵ. دیاردەی پیرێتیو بە ساڵاچوویی بە ئاشکرا لەم سەگە پێرەدا دیاربوو چونکە کەمبین بوو (نیمچە کوێر) و کەمیشی دەبیست، پێستیشی بۆزێکی ڕەنگ خۆڵەمێشی هەڵگەڕابوو، بێهێزو بێتاقەتو بێئاگا لەوەی کە لە نزیکییەوە چی ڕوودەدات، کەم جووڵەو زۆربەی کاتەکانیشی بە پاڵکەوتوویی بەسەردەبرد.

چارەسەری ئەم گەماڵە سەگە بە خەوی درێژخایەن بۆ ماوەی (٣) مانگ کرا، لەگەڵ برێك دەرمانی (لۆمینال- Luminal) بێئەوەی بە ئاگا بهێنرێتەوە تەنها ماوەیەکی دیاریکراو نەبێت بۆ خۆراك یا خۆ بەتاڵکردنەوە لە (میزو پیسایی) و ئەمجا دەنووستەوە پاش ئەوەی برێکی تر دەرمانی دەدرایە، هەروەك وتمان ئەم چارەسەرە (٣) مانگی خایاند، ئەنجامەکەش وابوو کە پاش چارەسەری ئەم سەگە دیاردەی کەمتەمەنیی بۆ گەڕایەوەو ڕایدەگردو بازیدەداو پێستەکەشی ڕەنگو بریقەی سەردەمی توولەیی بۆ گەڕایەو لاوبۆوە. پاش (٧) ساڵ بافلۆف هەر چاودێری ئەم سەگەی دەکرد، ئەم تاقیکردنەوەیەو ئەنجامەکەی دەریخست کە سەگەکە هێشتا زیندووەو تەمەنی لە (٢٠) ساڵ تێپەڕیوە کە بەرامبەر تەمەنی مرۆڤ دەکاتە (١٣٥) ساڵ، سەگەکە نەك هەردوو هێندەی سەگەکانی تر تەمەنی درێژتر بوو بەڵکو لە سایەی چارەسەر بە نووستن پارێزگاری لە لاوێتیو دیاردەکانی کرد.

شۆفێری*

خوێنەر سەرسوڕدەمێنێ کاتێك چاوی بەم ناونیشانە دەکەوێت لە پەرتووکێکدا کە توێژینەوەکەی لەسەر شێوازی نوێبوونەوەی لاوێتی یاخود پارێزگارییە لە خۆ لە

* واتە ئۆتۆمبیل لێخوڕین.

تەمەنی پیریتیدا، بەڵام سەرسوڕمانەکەی دەرەوێتەوە هەرکە ئەم بابەتە تا کۆتایی بخوێنێتەوە.

پارێزگاری لە تەندروستی مێشك‌و تەندروستی سوڕی خوێن لە کارە زۆر گرنگەکانی دژە پیرێتی‌و دەرکەوتنێتی.

شۆفێری فورسییەکی زۆر دەخاتە سەر مێشك‌و سووڕی خوێن هەروەك ئەم تاقیکردنەوەیەی خوارەوە دەیسلەمێنێ: لەسەر لەشی شۆفێرێك‌و لە کاتی لێخوڕیندا ئامێرێکی کارەبایی تەکنیکی وردکار دامەزرا کە دۆخی مێشك‌و سووڕی خوێن تۆمار کاو هەر گۆڕانکارییەکیش کە ڕوودەدات بە هۆی (ڕادیۆ)وە بنێرێت بۆ ئامێرێکی تر لە تاقیگەیەکی پزیشکی تایبەتدا کە پێشوازی لە شەپۆلەکان بکاو لێکیان بداتەوە. دەرکەوت هەر بارێکی نوێ کە تووشی شۆفێرەکە دێت لە کاتی کاری شۆفێریدا وەك نزیکبوونەوە لە ئۆتۆمبیلی ترو پێویستی پێشکەوتنیان یا تووشی هەورازو نشێوو پێچوپەنای ڕێگاکان —هەموو ئەمانەو وریایی دەدەنە مێشك‌و سووڕی خوێن کە مەترسییەك نزیکبۆتەوەو وریایی دەوێت‌و ڕەنگە ئەنجامی خراپی ببێ. لەبەر ئەم هۆیانە. ئامۆژگاری هەموو کەسێکی تەمەن (٦٠) ساڵیی دەکرێت گەر دەیەوێت پارێزگاری لە لاوێتی خۆی بکات یا لە کاری شۆفێری دوورکەوێتەوە تا مێشکی پارێزراوو ئارام بێت‌و سووڕی خوێنی تووشی زیانی تەندروستی نەیەت.

کەمتوانایی پیاوەتی[1]

توانای پیاوەتی ڕۆڵێکی گرنگ لە ژیانی پیراندا دەبینێت، بەڵام بە پێچەوانەشەوە ڕۆڵی خۆی دەبینێت! (کەمتوانایی ئەنجامدانی کاری جوتبوون) بە زۆریش هۆکارەکەی باری دەروونییەو (٥-١٠٪)ی هۆکاری ئەندامییە بە تەنها. پیاو ڕەنگە لە هەر کات‌و ساتێکی ژیانیدا تووشی کەمتوانایی پیاوەتی ببێت. بەڵام ئافرەت لە هیچ کات‌و ساتێکی ژیانیدا کەمتوانایی نازانێت مادام هەست بەوە بکات کە ڕەگەزی نێرینە حەزو ئارەزووی بەرامبەری دەجووڵێت.

---

[1] واتە سێکسی

پیاو تا تەمەنێکی درێژ وەك (٨٠) ساڵی توانای ئەنجامدانی کاری جووتبوونو نەوە خستنەوەی هەیە. چونکە ناوەکەی پارێزگاریو توانای منداڵبوونی هەیە. بەڵام ئافرەت پاش تەمەنی بێنومێدیو بڕانی بێنوێژی* توانای زاووزێی نامێنێت.

لەو تێڕوانینانەی کە زانای ڕووسی نەژادی بەناوبانگ (مێتشنیکۆف Metschnikow) لەسەر پیرە تەمەندارەکانی نێوان (٩٩-١٠٣) ساڵ ئەنجامی داوەو خەڵاتی نۆبڵی لە ساڵی (١٩٠٨)دا لەسەر وەرگرتووە، دەرکەوتووە کە هێشتا ئاودەڕێژنو ناوەکەشیان ساغو سەلامەتەو لە توانایاندایە نەوە بخەنەوە. ژنانیش بە هۆی هەندێك هۆکاری پزیشکییەوە دەتوانن پارێزگاری لە دیمەنی لاوێتی خۆیان بکەنو لە گن پیاوان سەرنجڕاکێش بن تا تەمەنی (٦٠-٦٥) ساڵیش. زۆرجار ڕێکدەکەوێت ژنو مێردێك دەگەنە تەمەنی (٨٠) ساڵیو کاری جووتبوون بە ڕێکوپێكو بە چێژو تامەزرۆییەوە ئەنجام دەدەن.

بێگومان کەسەکان لە ڕووی شێوازو توانای کەسایەتی تایبەتی خۆیانەوە جیاوازن، ئەم جیاوازییەش بە زۆری لە ئارەزووی جووتبوونیاندا ڕەنگ دەداتەوە. هیچ قەیدی نییە گەر یەکێکیان بەرگری لە کاری جووتبوون بکات، بەڵام بە مەرجێك بەرگری لە کارەکە نەك هەست بە ئارەزووی جوتبوون، هەر سۆزو ئارەزوویەکی جەستەیی گەر کپکرێت دەبێتە هۆی کاردانەوەی دەروونیو شێواویی لە نووستنو سووڕی خوێندا. پارێزگاری لە ئارەزووی جوتبوونو بێدڵی نەکردنی دەبێتە هۆی پارێزگاری لە هێزو تواناو لاوێتیو بەرگری لەخۆ بە دەستەوەدانی پیرێتی. بەڵام لە ڕووی پزیشکییەوە ژمارەی ئەنجامدانی کاری جوتبوون دیاری ناکرێتو دەبێت بە پێی حەزو ئارەزووی کەسەکە بێتو بە زۆرەملێ نەبێتو خۆماندووکردنی تیا نەبێت.

جگەرەکێشانو مەیخواردنەوە

لە هیچ پەرتووکێك لەو پەرتووکانەی توێژینەوەیان سەبارەت بە پیرێتیو نەهێشتنی ئەنجام داوە نەمدیوە کە کەمخواردنەوەی مەی زیان بە پیرێتی بگەیەنێت یا

* واتە خوێنبەربوونی مانگانەی ئافرەتان.

زوو سەرهەڵدات، هەندێك زانایان پێیان وایە كە مەی دەبێتە هۆی هێزو چالاكی لە كن پیران‌و یاریدەیان دەدات تا پارێزگاری لە لاوێتییان بكەن. بەڵام بە كۆ بیروڕایان وایە كە بوونە كۆیلەی مەی‌و مەیخۆری لە سەردەمی لاوێتیدا كەسەكە ڕووەو زیانی تەندروستی دەباو دەبێتە هۆی سستبوونێكی ترسناكی جگەر.

خواردنەوەی بڕی ڕێپێدراوی بێترس بۆ پیران نابێت لە نیو شووشە مەی تێپەڕێت یا دوو شووشە بیرە لە ڕۆژێكدا، ڕێژەی كهوول لە بیرەدا (٣,٢- ٢,٩٪) بەڵام لە مەیدا دەگاتە نێوان (٥-٨,٣٪) بە پێی جیاوازی جۆرەكانی ئەو جۆرە مەیانە كە ڕێژەی كهوولیان دەگاتە نێوان (٣٣-٥٠٪) وەك وێسكی‌و ئارەق‌و كۆنیاك‌و ئەوانی تر گەلێك زیان دەگەیەننە ژیانی هەریەك لە لاوان‌و پیران‌و گەرەكە خۆی لێ دووربخرێتەوە. نابێت ئەوەش لە یاد كرێت كە مەیخۆران (لە بەهەشتی كهوولی دەستكردا بۆ ماوەی چەند كاژێرێك دەژین) نرخێكی گرانبەها لەسەر تەندروستی‌و تەمەنیان دەكەوێت.

بەڵام جگەرە بابەتێكی تایبەتمان لەم پەرتووكەدا بۆ داناوەو لێرەدا بوارمان بوارێكی چڕو پڕ نییە تا لە زیانی‌و ژەهرەكەی (نیكۆتین) قووڵببینەوە كە چۆن لەش دادەڕزێنێت. بەڵام ناشبێت لێرەدا ئاماژە بەوە نەكەین كە زیانی تەندروستی جگەرە هەروەك لە بابەتێكی تایبەتدا بە درێژی لێی دواوین سووڕی خوێن‌و هەمووئەندامەكانی دەگرێتەوە، كە پەیوەندییەكی توندوتۆڵی لەگەڵ نەخۆشییەكان‌و كەمتوانایی پیاوەتی‌و ئامادەباشی تووشبوونی هەموو جۆرە نەخۆشییەكانی شێرپەنجەدا هەیە.

لە ئامارێكدا كە لە ساڵی (١٩٥١ز) لەنێو پزیشكانی بەریتانیادا كراوە دەركەوتووە كە تەنها (٢٥٪)یان جگەرە ناكێشن، بەڵام ئەم ڕێژەیە لە ساڵی (١٩٦١)دا واتە پاش (١٠) ساڵ بەرزبۆوەو گەیشتە (٥٠٪) ئەمە پاش ئەوەی كە زانست بە شێوەیەكی بەرچاو زیانی جگەرەو ئەنجامە بە دەكانی لەسەر تەندروستی ڕوونكردەوە.

* * *

بابەتی چوارەم

پێوەرەکانی تەرازووی تەمەن

ئەنجامی زۆربەی ئامارەکان ئاوایان سەلماندووە:

قەڵەوی:

بواری تەمەن کورت دەکاتەوە.. بە رێژەی ساڵو نیوێك بۆ هەر (٥) کیلۆگرام لە زیادیی کێشدا.

ژیانی ژنو مێردایەتی:

بێ ئەوەی هۆیەکەی بزانرێت بواری تەمەن (٥) ساڵ درێژ دەکات.

جگەرەکێشان:

بواری ژیان کەم دەکاتەوە، کەسێك بە درێژایی (٢٠) ساڵ رۆژانە (٢٠) جگەرە بکێشێت، لە تەمەنی (٦٠) ساڵیدا بڕی (٦) کیلۆگرام قەترانو نیکۆتین چوونە ناو سییەکانییەوەو بواری ژیانیشی تا ڕادەی (٨) ساڵ کەم دەبێتەوە.

خۆدانە بەر مەترسییەکانو شێوازی ژاوەژاوی ژیانو کەمیی کاژێرەکانی خەوو خۆ دوورخستنەوە لە کارە جەستەییەکان: چەند ساڵێك بواری تەمەن کورت دەکەنەوە.

نەخۆشییە درمەکان:

تەنانەت ئاسانترینیان وەك هەوی ئالوو* گەر زۆر بخایەنێت گرفتی هەمیشەیی بۆ دڵو سییەکانو جومگەکان دەخوڵقێنێو ژیانی پیرە تووشبووەکان دەکاتە دۆزەخێك لە ئازارو ئەندێشە. لەبەرئەوە پێویستە چارەسەری هەر نەخۆشییەکی درم بکرێت بە چارەسەرێکی دروست هەر پاش سەرهەڵدانی ڕاستەوخۆو تا چارەسەر کاریگەر بێت بۆ خۆدوورخستنەوە لە مەترسییە دوورو نزیکەکان لە تەمەنی پیریدا.

---

* التهاب الوزتين.

خۆدانە بەر تیشکی سینی (ڕۆنتکن) و تیشکی (ڕادیۆم):

لە جیهانی پزیشکیو دۆزینەوەی هەندێك نەخۆشیو تووشبوونو چارەسەریدا چاکەیان بەسەرمانەوە هەیە، هەرچەندە زیان بە تەندروستیو بواری تەمەن کورتیش دەگەیەنن. دەرکەوتووە کە بواری تەمەن درێژی پزیشکانی پسپۆڕو تایبەتمەند (٤) ساڵ کەمترە لە تەمەنی ئەو پزیشکانەی لە بوارەکانی تردا کاردەکەن.

بۆ نموونە با وایدانێین مرۆڤێك هەرگیز خۆی نەداوەتە بەر تیشکی سینی یا ڕادیۆمو هەرگیز تووشی نەخۆشییە درمەکان نەبووە، کێشی لەشیشی (٥) کیلۆگرامی زیاد نییەو گوندنشینەو دوورە لە ژاوەژاوو کارە جەستەییەکان ئەنجام دەداتو خۆی ناداتە بەر مەترسییەکان، ئەوا بواری تەمەنی ئەم کەسە نموونەییە، بە پێی ئەنجامە ئامارییەکان کە پێشتر باسمانکرد دەبێت (٥٥) ساڵ درێژتر بێت لە تەمەن ناوەندێکی ئاسایی، بەڵام گەر جگەرەکێش بێت ئەوا (٨) ساڵی لێ کەم دەکرێتەوە.

بێگومان ئەم ژمارانە تەواو ڕاست نین، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا سەرنجڕاکێشن سەبارەت بە ڕۆڵی گرنگی بەد یا چاك کە مرۆڤ خۆی هۆکارە بۆ درێژبوون یا کورتبوونی بواری تەمەنی. بە پێی ڕاهاتنی شێوازی ژیانیو نەریتی کەسایەتیی.

ئارەزوومەندی:

پێشتر باسمانکرد ئەنجامدانی کاری جەستەییو مێشکیی ڕۆڵێکی گرنگی لە پارێزگاری لاوێتیدا هەیە. (پوول کۆکردنەوەو کۆکردنەوەی شقارتەی بەتاڵ) بۆ نموونە بە ئارەزوومەندی دادەنرێت گەر لەو بابەتانە نەبێت کە کارێکی کەم دەستکەوتی داراییە بەڵام خوشیبەخشە. مرۆڤ لە پیرێتیدا بەختەوەر دەبێت گەر بە ڕاستیو بە بایەخەوە ڕوو بکاتە ئارەزومەندییەك کە لە تەمەنی لاوێتییەوە لە کاتی بەتاڵیدا پیادەی کردووە. بۆ خۆ ئامادەکردنو پێشوازی لە پیرێتی چاکتر وایە هەر لاوێك کارێکی ئارەزوومەندانە بۆ خۆی هەڵبژێرێت کە خۆی پێی خۆشە، بەڵام بە مەرجێك تیا قاڵو قووڵ بووبێتەوە تا لەو بوارەدا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت ئەوە هانی دەداو خۆشنوودی دەکات. ئامارەکان سەلماندوویانە کە پزیشکەکان زۆرترین کەسانێکی پیشەوەرن کە ئارەزوومەندییان تێدابێو پیادەی بکەنو زیادترین بواری

ئارەزوومەنـدییان لـە بوارەکـانی هونەردایـە: وەك شـێوەکاریو فۆتـۆگراف، مۆزیـكو نووسین. لە پیرێتیدا ئارەزوومەندی چێژی زۆر لێدەبینرێت.

کارێکی بەردەوامیشە بۆ پەیوەندی نێوان پیرانو خـەڵکیو بۆنەیەکیشە بـۆ یـەکتر ناسینو ئاڵوگۆڕی دۆستایەتیو خۆشەویستی. جۆرەکانی ئارەزوومەندی لـە ژیانـدا زۆرن بـۆ نموونـە، جۆرێـك لـە جۆرەکـانی وەرزشو بوونـە ئەنـدام لـە یـەکێك لـە یانـە وەرزشییەکاندا یا هاوبەشبوون لە کارەکانو دامەزراندنو بەڕێوەبردنیدا، یا بەشداربوون لـەو کۆمەڵانـەدا کـە ئامـانجی کۆمەڵایـەتییان هەیـە وەك: کۆمەڵـەی منـداڵپارێزیو چـاودێری پەککـەوتووانو هـیتریش. ئـەو پـیرەی کـە خـۆی دەهاوێتـە کـاری ئارەزوومەندییەوە لە تەمەنی خانەنشینیداو وازیهێناوە لە کارو پیشەی پێشووی کە لـە سەری ڕاهاتبوو هەست بـە خۆشـیو بـەختیاریو لاوێـتی دەکاتو پیرێـتیو دیاردەکانی تووڕ دەدا بە پێچەوانەی کات بردنە سەر لە ماڵەوەو سـەیرکردنی سینەماو تەلـەفزیۆن کە تووشی بێتاقەتیو وەرزیو زوو چوونە سـەر جێگای نووسـتنو هەوڵـدان بـۆ خـەوی دەکات. لە کن ئێمە ژیان گوزەراندن لە لانەی پەککەوتووانـدا چ سـەر بـە مـیری بێـت یـا هی خێرەومەندان ناخۆشترین جۆری ژیانی مەراقو بێتاقەتیو دەرون توندی تیا بەدی دەکرێت، چونکە لە خواردنو خواردنەوەو چاوەڕێی مردن زیاتر مانایەکی تری نییە.

مەخابن لە ڕاستیدا کـار لای ئێمـە –هـەر جۆرێـك بێـت- ئـەو پـیرۆزیو ڕێـزەی نیـە هەروەك لە وڵاتانی ڕۆژئاوادایە، پیر گەر بەردەوام بێت لە کاردا تانووتی لێدەدرێتو بـە پیسکەو پارەپەرست ناودەبرێـت بـە تایبـەتی گـەر کارەکـەی لەگـەڵ بـاری کۆمەڵایەتیـدا نەگونجاو بێت.

لـە یادمـە بۆیـان گێڕامـەوە بەڕێوەبـەرێکی بـانکی خانەنشین لـە ئـەمریکا (نیوەکـار Half time) کـاری دەکـرد بـە شـێوەی دەرگـاوانی ئوتێلێـك. هـەروەك فەرمانبـەرێکی ئـەڵمانی خانەنشـین دەناسـم کـە پاسـەوانی یـەکێك لـە کارخانەکانـەو ئـەم کـارەش کـە ئەنجام دەدات هیـچ پێویسـتی بـە پارەکـەی نییـەو کەسـیش لـە شـوێنەواری کۆمەڵایـەتی کەم ناکاتەوەو ڕێزیشی لەناو کۆمەڵدا لـە دەسـت نـاداتو کوڕەکەشـی کـە بۆتـە خـاوەن

نازناوی (دکتۆرا) و فەرمانبەرێکی گەورەیە لە یەکێك لە وەزارەتەکانداو پێی تەریق نابێتەوە لای ئەنگ نییە.

کاری شەرمەفمەندانە هیچ شوورەییەکی تێدا نییە کارەکە هەر جۆرێك بێت، بەڵکو شوورەیی زۆر شوورەیی لە بێکاریو ژیانی تەمبەڵیو بێ بەرهەمیدایەو ئەو پیرەی کە خۆشی کاری لێ قەدەغە کرا دۆزەخ بە حاڵی.

ئاڵوگۆڕی خانوو:

هەندێك لەو کەسانەی دەگەنە تەمەنی خانەنشینیو پاش وازهێنان لە کار خانووەکانیان ئاڵوگۆڕ پێدەکەن، ڕوودەکەنە شارێکی تر یا گوندێکی دڵگیر کە دیمەنێکی سروشتی جوانی هەیەو پێشتر بە ئومێد بووە تیا بژی. ئەم کارە دەکەن، بەڵام نازانن چ مەترسییەك خۆی بۆ پیرێتی مەڵاس داوە. ترسناکترین کارێکی پیری هاوردەو سەرهەڵدانی دیاردەکانی هەستکردنە بە کار کەناریو مەراقی تەنیاییو وا زانینە کە خەڵکی بە تێکەڵبوون لەگەڵ پیران حەزناکەنو خۆشیان نایەت.

پاشان تێکەڵبوون لەگەڵیاندا لەسەر ئەم بنەمایە. بەڵێ دیمەنی سروشتی جوانە، بەڵام جوانییەکە هەرچۆنێك بێت بێکەڵکە گەر دۆستو هاوەڵانو هاوڕێیانی لەگەڵ نەبێت بە تایبەتی لە تەمەنی پیریدا. پەیداکردنی دۆستو هاوڕێی نوێ گرانترە لە پارێزگاری لە کۆنەکان.

ئەمەو تەنیاییو بێهاوڕێیو مەراقی دارایی پیر سەرقاڵ دەکاتو ئەنجامی خراپی لێدەکەوێتەوە.

پزیشکی ئەمریکایی پسپۆڕ (دکتۆر فلاندرس دۆنبار- Dr. Flanders Dunbar) تێڕوانینی پزیشکی بۆ ژمارەیەك لەو کەسانە ئەنجام داوە کە تەمەنیان گەیوەتە (١٠٠) ساڵی یا تێیانپەڕاندووە لە ئەمریکاو گەیشتە ئەم ئەنجامانە هەروەك لە یەکێك لە کۆنگرە زانستییەکاندا ڕاگەیاندراوە:

لە (٩٨٪)یان ژنیان هێناوەو (٣٠٪)یان چەند جارێك ژنیان هێناوەو نێوەندی منداڵیان چوار منداڵ بووە، زۆربەیان کاری میریان نەکردووە بەڵکو کاری ئازادیان ئەنجام داوەو ڕادەی ژیانیان نێوەند بووە، تەنانەت ئافرەتانیش، زۆربەیان خەویان

باشبووە، بیستن، بینینیان باش بووە. ژمارەیەکی زۆر کەمیشیان دانە سروشتیەکانیان وەك خۆی ماوەتەوە. لە هەندێك پرسیاری تایبەتدا دکتۆر دونبار بینی زۆربەیان گەشبینن لە ژیانداو یەکێك لەو پیرانە کە تەمەنی گەیبووە (١٠٢) ساڵ ئوتۆمبیلەکەی خۆی لێدەخوڕیو پێویستییەکانی ڕۆژانەی خۆی لە بازاڕ دەکڕیو دەیهێنایەوە.

هەروەك بۆی دەرکەوت هەموویان دابو نەریتی جۆراوجۆریان هەیە لە ژیانداو بایەخ بە ژیانی هەنووکەییان زیاتر دەدەن، پتر لە ژیانی ڕابوردوویانو زۆر بە گەشبینییەوە دەیانڕوانیە داهاتوو.. هاوڕێی زۆریان بووەو زۆریان حەز لە نوکتەبازیو گاڵتەجاڕی بووەو ژیانیان لە ڕابوردوودا ژیانێکی سروشتی بووە.. لە هەموو شتێك دوورکەوتوونەتەوە کە دژی تەندروستیان بووەو لەگەڵ بارودۆخی ژیاندا گونجاون. هەروەك کاریان کردووە سا چ کاری جەستەیی یا مێشکی بێت بە پێی تواناو ئارەزوویانو نەیانهێشتووە ژیان فریان داتە ناو زبڵدانی پیرێتییەوەو هەر هەموویان بە ئومێدبوون کە درێژترین تەمەن بگوزەرێنن.

* * *

بابەتی پێنجەم
نەخۆشییەکانی پیرێتیو چارەسەریان
هەوی درێژخایەنی سوورێنچك (پرۆنشێت)،
هەڵاوسانی سییەکان (ئیمفۆزیم)

پیرێتی نەخۆشی تایبەتی خۆی هەیە کە پەیوەستە بە ڕووداوەکانی ئەو تەمەنەوە سەبارەت بە گۆڕانکارییەکانی ئەندامەکانی لەش. بە دەگمەن ئەو دیاردانە لە تەمەنی لاوێتیدا سەرهەڵدەدەن. گەر دەرکەوت بە زۆری ئەو نەخۆشییانە کتوپڕ سەرهەڵدەداتو بە یەکجار چارەسەرکردن کۆتایی دێت. لەم نەخۆشییانەی پیران هەوی درێژخایەنی سورێنچك (برۆنشێت)، کە لەسەر خۆ هێرش دێنێتو گوێ بە دیاردە سەرەتاییەکانی نادرێت، چارەسەری پشتگوێ دەخرێتو نەخۆشییەکەی لێ پیر دەکاتو چارەسەری گران دەبێتو دەبێتە هەوێکی درێژخایەن. هەوی سورێنچك خۆی بۆ لقەکانی تریش دەهاوێ. تا دەگاتە پێستە تەنکەکانی توورەکە هەواییەکان ئەمەش لە تەمەنە جیاوازەکاندا بەدی دەکرێتو پێش تەمەنی پیری توندوتیژو زوو خاو دەبێتەوە هەروەك باسکراو پاشماوەیەکی کورت بە چارەسەر کۆتایی دێت. بەڵام لە پیریدا درێژخایەنە لە ئەنجامی هەڵاوسانی سییەکان لەو تەمەنەدا.

وەك ئاماژەمان پێکرد فراوانی هەناسە لە سییەکاندا هێدی هێدی کەم دەبێتەوە تا تەمەن ڕووەو پێش بچێت، هەروەها بۆرییەکانی خوێن تەسك دەبنەوە کە داینەمۆی ترشەڵۆك "ئۆکسجین" لە هەوای هەناسە وەردەگرێتو ئەو (کاربۆن)ەی لەنێو سییەکاندایە لە بری ئۆکسجین پێی دەبەخشێت. لە تەمەنی پیریدا قەفەزەی سینگ ڕووەو لاوازی دەچێتو لە سەریشەوە تەسك دەبێتەوەو وەك هەرمێیەکی لێدێتو بەم شێوەیە توانای فراوانبوونی کەم دەبێتەوە. ئەم هۆکارانە هەموویان بەرگرن لە بەردەم فراوانی هەناسەدانو بڕی ئەو هەوایەی کە لە ڕێی هەناسەدانەوە وەردەگیرێت کەم دەبێتەوەو لەگەڵیشیدا سووڕی خوێن لەناو سییەکاندا نارەحەت دەبێت. بۆیە دەبێتە

هۆكارێك كه دڵ زۆر له خۆی بكات تا بهوپهڕی هێزییهوه كاربكاتو فشاری لهسهر دروست دهبێتو زیانمهندی دهكاو تووشی ههندێك نهخۆشی دهكات، گهر سییهكی ههڵاوساو له تهمهنی پیریدا كهوته بهر كاردانهوهیهكی زیانبهخش، بۆ نموونه سهرما ئهوا ههو دهكاو لهش به زهحمهت دهتوانێت به یهكجاری زاڵبێتو چارهسهریی ببێتو ئهو ههوهش درێژ دهخایهنێتو له نێوان لهشو ههودا دهبێته ململانێ. ههوی درێژخایهنی سورێنچك باری دڵ گران دهكاو لاوازی دهكات، ههروهك لاوازی دڵ ههوی سورێنچك پتر دهكات. ئهم ههوهش له سورێنچكهوه ڕوومو سییهكان دهچێو دڵیش به هۆی ماندووییهوه ناتوانێت كارهكانی ئهنجام داتو كهسهكهش دهمرێت. كهواته ههوی سورێنچكی پیران پێویسته به نهخۆشییهكی ترسناك دانرێتو پێویسته ههر له سهرههڵدانیهوه به چاكی چارهسهر بكرێت. له دیاردهكانی ههڵاوسانی سییهكان (ئیمفۆزیم) كه به ئاسانی له لایهن گشت كهسێكهوه ئاشكرایهو جویّ دهكرێتهوه له كن پیران ههناسهسوارییه به تایبهتی كه به پلیكانهدا سهردهكهون یا به ههورازدا ههڵدهگهڕێن.

پیر ناتوانێت دهنكهشقارتهیهكی داگیرساو به دهستییهوه بگرێت به مهرجێك دهستی بۆ پێشهوه درێژ بكات به تهواویو به ڕێكیو فووی لێبكات بهو ههناسهدانهوهیهی له سینگیهوه دهردهچێت بیكوژێنێتهوه. پزیشك هۆكاری تری ههیهو ئامێری تایبهتیش بۆ پێوانی فراوانی سییهكانو دانانی ئهو بڕه ههوایهی كه سییهكان دهیگرێت. ههروهك به ههوی سوورێنچك دهزانێتو دهزانێت گهر كۆكهو بهڵغهمیشی لهگهڵ بێت به تایبهتی بهیانیان پاش له خهوههستان. جگهرهكێشانیش ههڵاوسانی سییهكان پتر دهكاو ڕێخۆشكهره بۆ تووشبوونی ههوی سورنێچكو دیاردهكانی تریشی.

چارهسهر: چارهسهری ههوی سورێنچك بریتییه له لهناوبردنی میكرۆبی هۆكاری ههوو چارهسهری ههڵاوسانی سییهكانو چارهسهری كهمهێزی دڵ. چارهسهری ههڵاوسانی سییهكان به ئهنجامدانی مهشقێك دهبێت لهژێر ڕێنمایی پزیشكداو به ئهنجامدانی چهند جۆرێك وهرزش وهك مهلهو خۆنقومكردن له ئاودا. لهگهڵ جۆرێكی تایبهتی له شێلان كه نهرمییو فراوانی ببهخشێته قهفهزهی سینگو باریدهی دڵ بدات

کە هێزو توانای بۆ بگێڕێتەوە بە هۆی دەرمانی تایبەتەوە کە پزیشك دایدەنێت. بەڵام میکرۆبی هەو هاوردەش بە پێکهاتەکانی (سولفا) یا (پەنسلین) و هاوەڵەکانی لە (ئەنتی بایۆتیکی) دژە میکرۆب چارەسەر دەکرێت بە مەرجێك چەند برێك لە بەڵغەمەکەی وەرگیریت‌و هەر بڕەش برێك لەو دەرمانە جۆراوجۆرانەی باسمان کردن بخرێتە سەریان تا پزیشك بزانێت کە ئایا کام لەو دەرمانانە میکرۆبەکانی ناو بەڵغەمەکە دەفەوتێنن. کە بۆی دەردەکەوێت ئەو جۆرە دەرمانەی بۆ دادەنێت تا زاڵبێت بە سەریدا. کاردانەوەی دەرمانی دژە میکرۆب (ئەنتی بایۆتیك) هێزو کاریگەری جیاوازە بە جیاوازی جۆرەکانی میکرۆب‌و پلەی بەرگری ئەو دەرمانە، لە ڕاستیدا پاش دۆزینەوەی ئەم دەرمانە نوێیانە، مەترسیی تووشبوونە هەوی سورێنچك‌و سییەکان زۆر کەم دەبێتەوە بەڵام بە مەرجی خێرا بەکارهێنانی ئەو دەرمانە، لەگەڵ بەفیڕۆنەدانی کات پێش بەکارهێنانی ئەو دەرمانە بە تاقیکردنەوەو بێ بەکارهێنانی دەرمانی کۆن یا کەسانی نازانست.

* * *

نەخۆشی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان

بە درێژی لە بابەتێکی تایبەتدا لەم پەڕتووکەدا لێی دواین‌و بە شێوەیەکی کورت‌و پوخت ئێستا لێی دەدوێین.

خەڵکی پێی دەڵێن (دەمار وشکبوون)، نەخۆشییەکە بە پلەی جیاواز سەرهەڵدەدات لای پیران بە گشتی وەك سەرهەڵدانی هەندێك لە نەخۆشییەکانی تر (وەك نەخۆشییە درێژخایەنە درمەکان "سووزەنەك‌و نەخۆشی گورچیلەو نەخۆشییەکانی خوێن") لە کن لاوانیش بە هەمان شێوە.

بابەتی ڕەقبوونی دەمارەکان تا ئێستاش جێی لێدوانە لە کن پزیشکەکان، هەندێك دایدەنێن بە دیاردەیەکی هاوتەریبی پیرێتی. کەسانی تریش پێیان وایە کە نەخۆشییەکی ڕاستەقینەیەو دیاردەیەك نییە لە دیاردەکانی.

هەرچۆنێك بێت نەخۆشی ڕەقبوونی دەمارەكان نەخۆشییەكی نوێ نییە كە لە ئەنجامی هۆكارەكانی ژیانی سەردەمدا سەریهەڵدابێت، بەڵكو نەخۆشییەكی لەمێژینەیە. ئەوەی جەختی لەسەر دەكرێت دیاردەكانی لە مێژینەی ئەم نەخۆشیە هەمان دیاردەن تا ئێستاش هەروەك لە هەندێك لاشەی مۆمیاكراودا دیارە كە مێژووەكەی دەگەڕێتەوە بۆ هەزاران ساڵ لە وڵاتی میسردا. لەم نەخۆشییەدا لەناو دیوی ناوەوەی دیواری خوێنبەرەكاندا (ئەو دەمارە خوێنانەن كە خوێنیان پیا گوزەر دەكات لە دڵەوە بۆ گشت ئەندامەكانی لەش) كەڵەكەبوویەك دروست دەبێت كە بریتیە لە بابەتی چەوری (كۆلیسترۆڵ) و خوێی كلس، ئەمجا خوێنبەر تەسكدەبێتەوەو نەرمو شلیی نامێنێتو دەبێتە ڕێگرێك لە بەردەم گوزەركردنی خوێن بە ناویدا. لەو شوێنانەشدا كە زۆر تەسك بوونەتەوە ئاوساوی دروست دەبێت یا شەپۆلی سپرینگ ئاسا لە خوێندا ڕوودەدات كە دەبێتە هۆی دڵەكوژەو گیرانی خوێنبەر بە هۆیەوە.. جا یا سووڕی خوێن لە كار دەكەوێ یا لەو شوێن گیرانەدا خوێنبەر دەتەقێت. بە ڕەقبوونی خوێنبەرەكان هەست بە تەسكی قەوارەی دەكرێتو گوزەری سووڕی خوێن نائارام دەبێت بە هۆی هەستكردن بە ئازارێكی توند لە دڵدا گەر خوێنبەر تووش بووبێت. بۆ نموونە گەر ڕەقبوونەكە لە خوێنبەری لاقدا* بێت ئەوا كەسەكە هەست بە توندە ئازارێك دەكات لە لاقیداو ناتوانێت بە پێ بڕواو دەبێت بوەستێتو ڕەنگی پێستی ئەو شوێنە شین هەڵدەگەڕێتو ئەو لاقە دەئاوسێتو بە هۆی وەستانی سووڕی خوێنەوە گیانی دەردەچێت.

لە دیاردەكانی ڕەقبوونی دەمارەكانی مێشك (سەیری درێژەی باسی تایبەت بەو بابەتە بكە لەم پەڕتووكەدا) كەسەكە جارجار گێژ دەبێت. بەڵام لە كاتی تەقینی خوێنبەردا لەش لە بەشێك لە دەستو قاچدا یا هەندێك ئەندامی تردا تووشی ئیفلیجی كتوپڕ دەبێت بە پێی ئاستی خوێنبەرە تەقیوەكە لە مۆخدا. لەم كاتەدا كەسەكە دەبووڕێتەوەو لە هۆش خۆی دەچێت سا یا لەسەرخۆ ئارام دەبێتەوە یا كۆتاییەكەی مردنە. ئەمە پێی دەوترێت (مێكشەكوژە). بۆ خۆشبەختی نەخۆشی

* واتە قاچ

ڕەقبوونی خوێنبەرەکان ڕەنگە چارەسەری ببێت لە سەرەتادا هەروەك دەتوانرێت خۆی لێ بپارێزرێت بەو هۆکارانەی دژە تووشبوونە.

هەنووکە هەندێك بارودۆخ لە پزیشکیدایە کە هەندێك نەریتو شێواز لە ژیاندا ڕێخۆشکەرە بۆ تووشبوونی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان وەك زۆر دانیشتن، قەڵەوی، خۆراکی چەور، جگەرەکێشان، خۆماندووکردن لە کاردا بێ پشوو، بزێویو بەردەوام زویر بوون. بۆ خۆشبەختی خۆ دوورخستنەوە لەم شتانە هەر هەموویان کارێکی مەحاڵ نینو چاکترین شێوازی خۆپاراستنیشە لە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان. ئەمەو خۆراکی چەوریش وەك زویربوونی هەمیشەییە کە ڕێژەی چەوری لە خوێندا بەرزدەکاتەوەو ئامادەباشییە بۆ دڵەکوژێ. چەوری لە خوێندا جۆرێکە پێی دەوترێت (کۆلسیترین یا کۆلسترۆڵ- Cholesterin) قسەی زۆر لە سەر کراوەو زیادەڕەوی کراوە لە مەترسییەکەی لەم سەردەمە نوێیەماندا بێ هۆیەکی زانستی.

کەواتە با هەندێك سووکە زانیاری بخەینەڕوو:

ڕێژەی کۆلیسترینی سروشتی لە لەشدا لە نێوان (١٥٠-٢٥٠) ملیگرامە لەهەر سم[٣] یەك لە خوێندا. لە سەرەتای توێژینەوە زانستییە پزیشکییەکاندا سەبارەت بە کۆلیسترینی خوێن وا دەزانرا کە بەرزبوونەوەی ڕێژەکەی واتە ڕەقبوونی خوێنبەرەکانو تەقینیانو ڕوودانی خاوبوونەوە (ئەمفارك) لە ماسولکەی دڵداو مێشکەکوژێ لە مێشکدا. بەڵام لە دواییدا هەڵەی ئەم بۆچوونە سەلما. چونکە هەندێك لە پیران کە تەمەنیان گەیوەتە (٨٠) ساڵی ڕێژەی کۆلیسترین لە خوێنیاندا سێ هێندە پترە لە ڕێژەی سروشتی بێ ئەوەی لە خوێنبەرەکانیاندا هیچ دیاردەی ڕەقبوونێ هەبێت. هەروەك هەندێك کەسانی تەمەن (٥٠) ساڵان بەدەست ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە دەناڵێنن هەرچەندە ڕێژەی کۆلیسترین لە خوێنیاندا ڕێژەیەکی سروشتییەو زیاتر نییە، خۆ نەخۆشی بە تەنها یەك هۆکاری نییە، بەڵکو بە هۆی چەند هۆکارێکەوە دەبێت کە لە یەکئاڵاون. بە تەنها زیادی ڕێژەی کۆلیسترین لە خوێندا هۆکار نییە بۆ ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، بەڵکو چەند هۆکارێکی تر هەن کە یەك دەگرنو هاوبەش دەبن لە ڕوودانی ئەو نەخۆشییەدا، کەواتە هەر لێرەوە توانای خۆپاراستن لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان

دەستەبەر دەبێت کە بەرگریو ڕێنەدان بە کۆبوونەوەی هۆکارەکان، ئاساییە ڕاهاتن لەگەڵ شێوازەکانی ژیاندا بۆ بەرگری لە بەرزبوونەوەی ڕێژەی کولیسترین لە خوێندا، لە سەروو هەموویانەوە دوورخستنەوەی ڕۆنی ئاژەڵی لە خۆراکەکانداو ئەنجامدانی کاری جەستەیی. بە کورتی پیادەکردنی ئەو ڕێگاو شێوازانەی کە باسمان کردن بۆ دوورکەوتنەوە لە پیرێتیو پارێزگاری لە لاوێتی.

* * *

فشاری خوێن

لە ئەنجامی بە نۆرە گرژبوونو خاوبوونەوەی دڵدا خوێن بەناو دەمارەکانی خوێندا گوزەر دەکات بە شێوەیەکی ڕێکوپێك. کاتێك کە ماسولکەکەی گرژ دەبێت پاڵ بە خوێنی ناوییەوە دەنێت بۆ خوێنبەرەکان، بە هۆی نەرمو نۆڵییەوە فراوان دەبێتو بە ڕێژەی ئەو فشارەی لە سەریەتی (فشاری گرژبوون) پاش گرژبوون ئەمجا دڵ دەگەڕێتەوە دۆخی خاوبوونەوەو فشار لەناو دەمارە خوێنبەرەکاندا نزم دەبێتەوە تا دەگەڕێتەوە پلەی پێش گرژبوون (فشاری خاوبوونەوە).

بە هۆی ئامێری تایبەتەوە دەتوانرێت فشاری خوێن بپێورێتو دیاری بکرێت.

پیران لە کاتی پاڵکەوتنیاندا پلەی سروشتیان (فشاری گرژبوون)یان دەگاتە (١٣٥) پلە، کە دەکاتە فشاری (١٣٥) ملم[٢] لە جیوە. بەڵام پلەی سروشتی (فشای خاوبوونەوە) دەگاتە (٩٠) پلە یا لە (١٠٠) پلە کەمتر بە سانتیمەترە لە بری ملیمەترو دەڵێن (١٣,٥) لە بری (١٣٥) و (٩) لە بری (٩٠).

فشاری خوێن لە کاتی نەخۆشیدا پلەی سروشتی بەرز دەبێتەوە بۆ پلەی بەرزتر، بە تایبەتی لە کاتی نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانداو هەندێك نەخۆشی گورچیلەش.

دەبێت چارەسەری فشاری بەرزی خوێن بکرێتو بخرێتەوە پلەی سروشتی بە پێی توانا، چونکە بەردەوامبوونی فشار بەرزی دڵ ماندوو دەکاو نابووتی دەکاو دەبێتە هۆی تەقینی دەمارەکانی خوێن بە تایبەتی ڕەقبووەکان.

لە دیاردەکانی فشاری بەرزی خوێن کەسە نەخۆشەکە هەست بە گوێ زرنگاوەو سەر قورسیو ناڵۆزی دەروونیو زوو هەڵچوونو بیر کۆڵیو سەریەشەو گێژبوون لە کاتی خۆدانەوانداو چاو لێڵبوون دەکات. بۆ چارەسەری فشاری بەرزی خوێن سەرەتا دەبێت هۆکارەکانی بزانرێت بە دانانی بەرنامەیەکی دروست بۆ چارەسەر. جگە لە پزیشك کەسانی تریش دەتوانن هۆکاری فشاری بەرزی خوێنیان بۆ ئاشکرا بێت بە هۆی گۆڕانی ڕەنگو ڕوخساری نەخۆشەکەوە. لە ئەنجامی بەرزبوونەوەیدا بە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە ڕوخسار سوورهەڵدەگەڕێت وەك وا بزانیت لە چاکترین دۆخی لاوێتیدایە، بەڵام بە پێچەوانەوە ڕوخسار سپی هەڵدەگەڕێت گەر فشاری بەرزی خوێن لە ئەنجامی نەخۆشی گورچیلەوە دەبێت. پزیشك چارەسەری فشاری بەرزی خوێنی پیران بە هەندێك دەرمان دەکات کە بە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە بێتو بە پەیرەوکردنی هۆکارەکانی ژیان کە باسمان کردن لە چارەسەری ڕەقبوونی خوێنبەرەکانو چارەسەریدا.

* * *

دابەزینی فشاری خوێن

بە دەگمەن دابەزینی فشاری خوێن دابنرێت بە نە خۆشییەکی سەربەخۆو تایبەت بە خۆیو بۆ ماوەی خێزانی. زۆربەی جار لە ئەنجامی تووشبوونی لەشەوەیە بە جۆرێك لە نەخۆشییەکانی تر وەك نەخۆشییە درمەکان یا لاوازی دڵ یا ناڵۆزی لە گلاندی سەرە گورچیلەدا. کەسە تووشبووەکە هەست بە لەش داهێزران دەکاتو لەشی سارد دەبێتەوەو دەستو پێیەکانی بە هەمیشەیی ساردن. دەرمان هیچ سوودێك بە دابەزینی فشاری خوێن ناگەیەنێت. بەڵام هەندێك گۆڕانکاری چاك دەبێت گەر کەسە نەخۆشەکە چەند جۆرێك وەرزشی ئاساییو یاری سویدیو جومناستیکی ئەنجام دات.

توانەوەی بابەتی کلسی لە ئێسقاندا

هەندێك لە پیران ناڵەیانە بە دەست ئازاری ئێسك و خراپ ڕێکردن و خێرا ماندووبوون و هەست بە ئازارکردن لە هەڵسووکەوتی ڕۆژانەدا. هەروەك لە پڕ دیاردەی کورتەبالآییان لێدەردەکەوێت. وێنە تیشکییەکان سەلماندوویانە کە ئەم دیاردەیە لە ئەنجامی فەوتان یا توانەوەی بابەتی کلسی ناو ئێسقانەو بە زاری پزیشکی پێی دەوترێت (ئوستیۆپۆرۆس Osteoprose) کە ئێسقان لەوە دەچێت: دیوارێکەو هەندێك لە بەردەکانی لێبۆتەوە. بەم شێوەیە هەندێك چری نامێنێت، بەڵام پارێزگاری قەوارەی خۆیشی دەکات. هۆی توانەوەی بابەتی کلسی لە ئێسقاندا یا کەمبوونەوەی لە ئەنجامی کەم جووڵەو فشار خستنە سەر جەستەیە بە کەم جووڵەیی. گەر یەکێك لە چوارپەل تووشی شکان هاتوو لە گەچ گیرا ئەوا لە جووڵەی دەبڕێ و ئەو بابەتە کلسییە تیایدا دەتوێتەوەو ئەو ئێسکە ڕەقیی نامێنێت. بەدخۆراکی نادروستیش هەمان ڕۆڵی هەیە. بەڵام باڵا کورتبوونەوە بە هۆی چەمینەوەی بڕبڕەی پشتەوەیە لە ئەنجامی توانەوەی بابەتی کلسی و نەمانی دۆخی ڕەقی لە بڕبڕەکاندا (کووڕبوون و چەمانەوەی پشت لە پیرێتیدا). ئەمەش خۆپارێزی لێدەگرێت و چارەسەر دەکرێت بە ڤیتامینەکان و زیاد بەکارهێنانی پرۆتین (گۆشت) لە خۆراکدا، لەگەڵ جووڵەو گەڕان و کاری جەستەیی بەردەوامدا. لە سایەی ئەمانەوە لەش دەتوانێت بە ڕێکی و ڤیتی بمێنێتەوە وەك سەردەمی لاوی و هێزو تواناش لە ڕۆیشتندا. بۆ بەرگری لە پشت چەمانەوەو کەوانەبوونی ئەشێ خۆ دوورخرێتەوە لە زۆر دانیشتن و پشت چەماندنەوەو ورگ دەرپەڕاندن.

تەمەنی پەککەوتەیی ئافرەتان

ئەو تەمەنەیە کە ئافرەت بێنوێژی نامێنێت (خوێنبەربوونی مانگانە) یا لەسەرخۆ یا بە یەکجارەکی. لەم کاتەدا ئافرەت نەزۆك دەبێت و منداڵی نابێت، ئەمەش دەکەوێتە نێوان (٤٥-٤٨)ساڵی. لەم تەمەنەداو (٥) ساڵیش دوای ئەوە ئافرەت هەست بە لەش

گەرمــداهاتن‌و زۆر ئارەقکردنــەوە دەکـات لەگـەڵ سەریەشـەو بێخـەوی‌و توورەبـوون‌و هەست بە نائارامی جەستەیی‌و مێشکیی پێکەوە.

توندی‌و نالـەباری ئـەم دیاردەیـە بـە پێـی ئامـادەگی‌و شـێوازی ژیـانی پـەپەروکراوی کەسەکە دەگۆڕێت. وەك دەرکـەوتووە ئـەو ئافرەتانـەی بـە کـارو پیشـەوە سـەرقاڵن وەك پزیشك‌و مامۆستاو پارێزەرو نووسـەر زۆر کـەم دیـاردەی ئـەم ئاڵۆزی پەککەوتەیـیە لـە کنیان سەرهەڵدەدات. گـەر سەریشـی هەڵـدا بـەو شێوەیە نییـەو پێویسـت بـە چارەسـەر ناکات.

چارەسەری ئەم دیاردانەی باسمان کردن بە دەرمانی پوختـەی منداڵـدان‌و کۆمـەڵێك دەرمانی تر دەبێت کە پزیشك دایدەنێت.

هەڵاوسانی پرۆستات

یەکێکـە لـە نەخۆشـییەکانی پیرێـتی تایبـەت بـە پیـاوان. پرۆسـتات گلاندێکـە بـە قەبارەی دەنکە کەستانە* یەك لە حەوزی بچووکدا ڕاستەوخۆ لـەژێر میزڵدانـدا جێگیر بووە. ئەنـدامی نێرینـەی پیـاوان بەناویـدا تێپـەڕ دەبێـت کـە لێیـەوە میـز لـە میزڵدان دەردەکات بۆ دەرەوەی لەش. هەندێك لە پیران پرۆستاتیان هەڵدەئاوسێ‌و قەوارەی زیـاد دەکاو بۆری میز بەناویدا تەسك دەبێتـەوە. لـەم کاتـەدا میـز بـە ئاسـانی ناکرێـت. بۆیـە میز لە میزڵداندا برەکەی کەم بێت یا زۆر دەمێنێتەوە بە پێی ڕێـژەی هەڵاوسـاوی ئـەو پرۆستاتە. ئەو میـزەی لـە میزڵدانـدا دەمێنێتـەوە میکرۆبـاوی دەبـێ‌و هـەو بـە دیـواری ناوەوەی میزڵدان دەکاو زیانی گـەورەی پێدەگەیـەنێت لـە ئەنجامیشدا گورچیلە تـووش دەکات. بـە زۆریـش هەڵاوسـانی پرۆسـتات لـە تەمـەنی نێـوان (٥٠-٧٥) سـاڵیدا ڕوودەدات پـاش ئـەو تەمەنـە دەگمەنـە. ئـەو دیاردانـەی کەسـە نەخۆشـەکە هەسـتی پێـدەکات هەسـتکردنە بـە میـز گیران‌و لـە سـەرەتای میزکردنـدا بـە ناڕەحـەتی میزڵدان ڕێ بـە دەرچـوونی میـز دەداو لـە کـاتی میزکـردن‌و پـاش میزکـردن هەسـت بـە سـووتانەوە دەکرێت‌و سەرنج دەدرێت بێ خۆمانـدووکردن دڵۆپـە میـز دێتـە خـوارەوە کـە بـە پێـوە

* خۆراکێکە لە شێوەی بەڕوودا بەڵام بە خڕی هێندەی گوێزێکی مامناوەند دەبێت.

وەستابێت دەرژێتە نێوان هەردوو پێیەوە یا پچرپچڕ دێتە خوارەوەو هەست بە سووتانەوەو کزانەوەی کۆم دەکرێت هەر وەك چۆن فشاری دانیشتنی سەر ئاودەستی لەسەر بێتو بە تەنگەتاوی بیەوێ دانیشێت.

لە سەرەتادا چارەسەری پرۆستات بە دەرزی (پوختەی گونو منداڵدان) دەبێ لەگەڵ شێلانی ئەو پرۆستاتە هەڵاوساوە لە کۆمەوە. گەر ئەم چارەسەرە ئومێدی چاکبوونەوەی نەبوو ئەوا دوا چارەسەر دەرهاوردنی ئەو پرۆستاتەیە بە ڕێگەی نەشتەرگەری پێش ئەوەی کار لە کار بترازێو گورچیلەش زیانمەند بێو ئومێدی چارەسەر بە هۆی میز گیرانو پیسبوونییەوە نەمێنێت.

شێرپەنجە

تا ئێستاش ئەم دەردە کوشندەیە لە پێشەنگی نەخۆشییەکانی پیراندایە، بەلام ئامارە زانستییەکان سەلماندوویانە کە ڕێژەی تووشبوونی لە بەرزیدا نییە، هەرچەند دانیشتوان ڕوو لە پتربوونەو ڕێژەی پیریش لەناویاندا ڕوو لە زیادییە. وەك دەکەوتووە هەست بە دابەزینێکی بەرچاو دەکرێت لە ژمارەی کەسە تووشبووەکان بە شێرپەنجەی گەدە، بەلام ژمارەی تووشبوانی شێرپەنجەی سییەکان ڕوو لە زیادییە لەبەر دوو هۆ: یەکەمیان هەڵمژینی ئەو گازە زیانبەخشە بلاوانەی لە هەوادان بە هۆی دووکەڵکێشی کارگەکانو ئوتۆمبیلەکانەوەو دووەمیان جگەرەکێشان.

ئامارەکانی (پەیمانگای توێژینەوەی زانستی شێرپەنجە) لە ئەمریکا سەلماندوویانە کە لە ساڵی (١٩٥٥)دا ژمارەی کۆچکردووان بە شێرپەنجەی سییەکان (٢٥) هێندەی ژمارەی کۆچکردووانی ساڵی (١٩١٤) بووە. هەر هەمان ئەو ئامارانە سەلماندوویانە کە ژمارەی کۆچکردووان بە شێرپەنجەی سییەکان لە نێوان ئەوانەی ڕۆژانە (٢٠) جگەرە دەکێشن لەو کۆچکردووانە زیاترە کە جگەرە ناکێشن بە ڕێژەی (٥٢٪). شێرپەنجە لە وڵاتی (فینلەندە) زۆر بەربلاوە هەرچەندە کارگەو کارخانەی زۆر لێ نییە یا ژمارەی زۆری ئۆتۆمبیل کە هەوا ژەهراوی بکەن بە دووکەڵی سووتەمەنی بەکارهێنراو.

زۆربـــەی خـــەڵکانیش گوندنشـــینن، بـــەڵام فینلەندییـــەکان بـــەناوبانگن لـــە زۆر جگەرەکێشاندا.

تا ئێستاش توێژینەوە زانستییەکان سوورن لەسەر دۆزینەوەی ڕێگاچارەیەك کە بە تێڕوانین بوونی شێرپەنجە بسەلمێنێت لە لەشدا هەر لە سەرەتاوە یا نەبوونی بسەلمێنێ مـەخابن زانسـت تـا ئێسـتا نەگەیوەتـە ئـەو ڕادەیـە، بـە تایبـەتی دەرهـاوردنی لـووی شێرپەنجەیی هەر لەسەرهەڵدانییەوەو پێش تەشەنەکردنی بە شێوازی نەشتەرگەری تـەنها ڕێگاچـارەیە بـۆ دابینکردنـی چارەسـەر بـە شـێوەیەکی بنـەبڕ. نەخۆشـە تووشـبووەکانی ئـەم نەخۆشـییە سـەر لـە پزیشـك نـادەن تـا تەشـەنە نـەکاو چارەسـەر مـەحاڵ بێـتو دەرهاوردنیشـی نـەوێت. گلەییشـیان لێناکرێـت چـونکە دیـاردە سەرەتاییەکانی ئەم نەخۆشییە زۆر کەسەکە وەڕز ناکاو ئەویش بایەخی پێناداو چوونە کـن پزیشـك پشـتگوێ دەخـات. جـا هەرکـەس گەییـە تەمـەنی پیرێـتی هـەر تـەنها بـە هەستکردن بە هەر دیاردەیەکی نەخۆشی لـە لەشـیا بـا سـەردانی پزیشـك بکـات، باشتر وایە دەیان جار سەردانی پزیشك بکرێت بێ ئەوەی هەر پێویستیش بکات بۆیـە ناشـێت سـەردانی پزیشـك بێبایـەخ ڕەچـاو بکرێـت کاتێـك هەسـت دەکرێـت نەخۆشـییەکە لـە سەرەتادایەو لە لەشدا خۆی مەڵاس داوە.

کرداری نەشتەرگەری لە تەمەنی پیریدا

جاران پزیشکە نەشتەرگەرەکان پێش (١٠-١٥) ساڵ ئەنجامـدانی کـاری نەشـتەرگەری گەورەی زۆر پێویستیان بوو کەسێك کە تەمەنی گەیشتبێتە (٥٠) سـاڵ ڕەت دەکـردەوە. بەڵام ئەوڕۆو پاش پێشکەوتنی ئامێرە نەشتەرگەرییەکانو ئامادەگییان بـۆ بـەدیهێنانی سەرکەوتنی مـەزن هەنووکە زۆر ئاسـان ئەنجامـدانی کـاری نەشـتەرگەری گـەورەو هـیچ مەترسییەکی تێدا نییە تەنانەت گەر کەسە پیرەکە (٨٠) ساڵیشی تێپەڕاندبێت. هـەموو ئەم هۆکارو ئامێرە نەشتەرگەرییە نوێیانە لە خەسـتەخانە نەشتەرگەرییە گەورەکانـدا لەبەردەستدایە تا متمانەو خۆشگوزەرانی بۆ گشت لایەك دابـین بکرێـت. لە یـەکێك لـە ئامارەکـانی خەسـتەخانەی نەشـتەرگەرانی ئـەڵمانیادا هـاتووە کـە (٧٣) نەشـتەرگەری

گەورە بۆ ئەو پیرانەی کە تەمەنیان گەیوەتە (٨٠) ساڵ یا تێیان پەڕاندووە ئەنجام دراوەو هەر هەموویان چاکبوونەوەو کەسیان بە هۆی نەشتەرگەرییەکەوە گیانیان لەدەست نەداوە.

چارەسەر بە دەرهاتەی ئەندامەکانو دانانی ئەندامەکان

چارەسەر بە تەنە هەژێنەرەکان (بە هۆرمۆنە ساغەکان، بە خوێن)

لە زۆر دێرزەمانەوە مرۆڤ بە ڕێگاو شێوازە جیاوازەکان لە هەوڵدا بووە بۆ دۆزینەوەی (شەربەتی) نۆشکردنی گەڕانەوەی لاوێتی.

هەر لەم بارەوە ئەو تاقیکردنەوانە بۆ گەڕانەوەی لاوێتی بریتی بووە لە بەکارهێنانی بەشێك لە ئەندامی ئاژەڵ یا مرۆڤ لە تەمەنی لاوێتیدا ڕەنگە سەرچاوەیەکی ئەو شەربەتە چاوەڕوانکراوە بێت. سەیریش نییە کە ئەم شێوازانە لە ڕێگاچارەی نوێبوونەوەی لاوێتی سوودی بەرچاوی ببێت لە ڕێی "سرووشە"*وە هەروەك ڕوونمان کردەوە لە بابەتی پێشوو "تاقیکردنەوەی کوێرانە".

لە هەمان کاتدا کە پزیشکی نوێ هەنگاوی مەزن دەنێت ڕووەو پێشکەوتن هەندێك لە پزیشکان دەستیان کردووە بە تاقیکردنەوەی چارەسەریی بە دەرهاتەی ئەندامەکان لە پێناو گێڕانەوەی لاوێتی بۆ مرۆڤ. خەریکە ناوی ئەو پزیشکانە بێتە ناو ناوانەوە کە ئەم شێوازەیان داناوە بە چەند ڕێگایەکی جیاواز. جا هەندێ لەو پزیشکانە ناوو ناوبانگیان دەرکەوتووەو بوونەتە پزیشکی جیهانیو شێوازەکانیان جێی ڕەزامەندیو سەرسوڕمانو لە هەمان کاتیشدا بوونەتە جێی ڕەخنەو ڕەتکردنەوە هەرکە کاریگەرییەکەی گەورە بوو کاردانەوەی جەماوەریش بەهێزتر دەبێت بێ ئەوەی زانستانە لە ڕاستیو ئەنجامی بکۆڵنەوە کە لەسەرەتادا چ کاریگەرییەکی هەنووکەیی دەبێت. بەڵکو ڕەنگە بە ئەنقەست پشتگوێ خرابێ بە مەبەستی پڕوپاگەندە. زۆر جار لێدوان لەم شێوازو دۆزینەوانە گوێزراوەتەوە بۆ ڕۆژنامەو گۆڤارە ناسپۆڕەکان کە لە

---

* واتە ایحاء

پروپاگەندەدا زیادەڕەوی کراوە لە پێناو هەوڵدان بۆ زیاتر ڕاکێشانی هەستو سۆزی جەماوەر. ئەمەش بۆتە مایەی دواکەوتنی ئەنجامدانی توێژینەوە زانستییە ڕاستەقینەکان بۆ گەیشتنە ڕاستی. هەندێك لەم شێوازانەش پەردەپۆش دەکرێتو دەچێتە جیهانی بیرچوونەوەوە پاش مردنی دۆزەرەوەکەی بەڵام هێندەی پێناچێت سەرلەنوێ دەژێتەوە هەر پاشماوەیەكو ژیانەوەکەشی بە ڕەنگێکی نوێو بەرگێکی نوێوە کە لەگەڵ سەردەمدا بگونجێت.

چاکتر وایە پێش ئەوەی بچینە ناو توێژینەوەی هەریەك لەم شێوازانە، واتای چارەسەر بە (تەنە سەیرەکان) ڕوون بکەینەوەو دەڵێین: "گەر دەرزییەك لە کەسێك بدرێتو دەرمانەکە بابەتێکی پرۆتینی نامۆ بێت بە لەش ئەوا ئەم بابەتە نامۆیە لەش دەوروژێنێتو گشت هێزو تواناکانی خۆی بۆ بەرگری بەکاردەهێنێت. هەروەها دەزگای مێشكو کەرە گلاندەکانیش دەوروژێنێ کە دەرکردەکانیان لە ناوەوەی لەشدایە. ئەم وروژاندنە دەبێتە هۆی بووژانەوەیەکی گشتی لە لەشدا بۆ ماوەیەکی کورت. مەترسیش لەم شێوازە چارەسەرەدا لەوەوە سەرهەڵدەدات کە ناتوانرێت بڕی دیاریکراوی ئەو دەرمانە دانرێتو واتە لەو تەنە وروژێنەرە تا بە پێی پێویست وروژاندنەکە ئەنجام داتو گەر زیادەڕەوی تێدا کرا نەبێتە زیانێك لەو ئەندامە تووشبووە بەو نەخۆشییە یا تووشی توندە کاردانەوەیەکی دەزگای مێشك ببێت کە ئەنجامەکەی مردن بێت. تا ئێستاش وتوێژ لە نێوان پزیشکاندا بەردەوامە لەسەر دیاریکردنی شوێنی کاریگەری تەنە وروژێنەرەکان لە لەشداو بە تایبەتی گەر ئەم کاریگەرییە گشتی بێتو هەموو لەش بگرێتەوە یا تەنها ڕووەو ئەندامێك بێت لە ئەندامەکانی لەش یان دەزگایەك لە دەزگاکانی. کاریگەری هەندێك لە ڕێگاچارەکان — کە سەرهەڵدەدا زۆر بە سەیری- گۆڕانکارییەکی کوتوپڕ لە ڕێڕەوی هەڵەی دەزگای مێشکیی ناویست*دا ڕوودەدات و گێڕانەوەی بۆ ڕێڕەوی خۆی. بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی ئەمە با بڵێین دەزگای مێشکی ناویست لە ڕێڕەوە هەڵەکەیدا لە شەمەندەفەرێك دەچێت لە (بێروت)ەوە بچێت بەرەو (تەرابولس) بەڵام ڕووەو (دیمەشق) بڕوات. جا

* غیر ارادی

ئـەو دەرزییـەی بـۆ چارەسـەر لێـدەدرێت بـە شـێوەی ئـەو (گۆڕانکارییـە)یـە، واتـە شەمەندەفەرەکە دەگۆڕێت لە هێڵی (بێروت-تەرابولس) بۆ هێڵی (بیروت- دیمەشق) کە ئەو هێڵەیە دەیگەیەنێتە ئامانجی دیاریکراو. جا زۆر بە خێرایی‌و سەیر چارەسەرەکە ڕوودەدات. کاریگـەری چارەسـەرەکە لـەم کاتـەدا ڕووەو ئەندامـە نەخۆشـەکە نـەبووە ڕاستەوخۆ بەڵکو ڕووەو دەزگای ناویستی مێشك بووە کە کاریگەرییەکە بـە کاردانـەوەی چارەسەرەکە بووەو گۆڕانکارییەك ڕوویداوە تا ئەو ئەندامە نەخۆشە چارەسەری ببێت. ئـەم ڕێگاچارەسـەرە ئێسـتا بۆتـە (مـۆدە) بـاوێکی نـوێ، جـا چ قەیـدێ ناکـا گـەر ئـەم ڕێگاچـارەیە پیـادە بکرێـت، بـەڵام بـە مـەرجێك ئـەم دوو مەرجـە سـەرەکییە ڕەچـاو بکرێـت: یەکـەمیان گـەر ئـەم ڕێگاچـارەیە مەترسـیدار نـەبێت، دووەمیـان کەسـە نەخۆشەکە کە چاوەڕوانی چارەسەرە لە پێشدا تێڕوانینی پزیشکیی وردی بۆ بکرێت تـا بزانرێت ساغ‌و سەلامەتە لەو نەخۆشییانە کە گوشندەیان دەبێ —وەك نەخۆشییەکانی گورچیلەو شێرپەنجە- چونکە ئەم نەخۆشییانە پتر زیانمەند دەبن بە کاریگەری دەزگای ناویستی مێشك‌و مەترسیش لەسەر ژیان زیاد دەکات. سەرەتای چارەسـەری پیرێـتی بـە دەرهاتـەی ئەندامـەکان‌و دانانیـان لـە لەشـدا دەگەڕێتـەوە بـۆ سـاڵی (١٨٤٩ز) کاتێـك کـە بڵاوکراوەیـەك لـە زانکۆی (گۆتنگن- Gottingen) لـە ئـەڵمانیا دەرچـوو سـەبارەت بـە سەرکەوتنی بەشی نەشتەرگەری لە زانکۆدا بـە دانـانی "گـون" لـە لەشـی مرۆڤـدا بـەڵام ئەم بڵاوکراوەیە پزیشکەکان زۆر بایەخیان پێنەدا.

لە ساڵی (١٨٨٩ز)دا مامۆستای فیزیۆلۆژیـا لـە زانکۆی پـاریس (شـارڵ بـراون سیکارد- Charle Brown- Sequard) ڕایگەیانـد کـە تەمـەنی (٧٢) سـاڵ بـوو، لـە کۆمەڵـەی بایۆلۆژیـدا بـوو سـەرکەوتنی ڕاگەیانـد لـە بـواری کاریگـەری لەسـەر پیرێـتی بـە چـەند تاقیکردنەوەیـەك لـە سـەرخۆی ئـەنجامی دابـوو، کـە دەرزی لـە قـوڵی‌و ڕانیـدا بـوو بـە دەرهاتەیەك لە گونی (سەگ‌و گوێرەکەو بـەرازی هینـدی). سـەرنجی دا بـارودۆخی هـەر پـاش دەرزی لێدانەکـە ڕووەو چـاکی چـوو چـالاکبوو لـە کـارداو هەسـتی بـە مانـدوویی نـەدەکرد، ماسـولکەکانی لەشـی بـەهێز بـوون، ڕێکوپێـك دەچـووە سـەر ئاودەسـت‌و بـە ئاسانی‌و بێ زۆر لەخۆکردن میزوپیسایی دەکرد. ئەم ڕاگەیاندنەی (براون سیکارد) دوو

جۆر پێشوازی لێکرا یەکەمیان بە خۆشحاڵیی‌و دەستخۆشی‌و دووەمیشیان بە بەرەنگاری‌و ڕەتکردنەوە. تا ساڵی (١٨٩٢ز) ئەو کەسانەی ئەم پزیشکە چارەسەری کردن گەییە (٢٠٠,٠٠٠) کەسی پیر. بەڵام شیکاری ئەم دەرهاتەیە بە وردی کراو سەلما کە ئەم دەرهاتەیەی براون سیکارد زۆر کەم بابەتی کاریگەری تێدابووە. ئەم تاقیکردنەوەیە پزیشکانی هاندا تا ئەم شێوە چارەسەرە لەسەر گشت ئەندامەکانی لەشدا ئەنجام دەن.

جا دەستیان کردە چارەسەری نەخۆشی لە ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەشی مرۆڤدا بە دەرهاتەیەك لە ئەندامێکی ساغی هەمان شێوەی لەش.. وەك چارەسەری نەخۆشییەکانی گورچیلە بە دەرهاتەی گورچیلەو چارەسەری جگەر بە دەرهاتەی جگەر، هەروەها گشت ئەندامەکانی تریش.

هەموو ئەم تاقیکردنەوانە لەسەر بنەمایەکی زانستی نەبوون، بەڵکو هەمووی زادەی خەیاڵ بووە. جا پاشان ئەنجام بێئومێدی‌و ئەو ئومێدو هیوایانەش پاش دەیان ساڵ چوونە دنیای بیرچوونەوەوە. لە ساڵی (١٩٢٠)دا مامۆستای نەشتەرگەری لە (ڤیەننا) پایتەختی (نەمسا) مامۆستا (ئۆیگن شتایناخ Eugen Steinach) بڵاوکراوەیەکی پزیشکی بڵاوکردەوە کە ناوبانگێکی جیهانی بەدەست هێنا، لە بڵاوکراوەکەدا هاتووە کە مامۆستا توانیویەتی لاوێتی بۆ گلاندی سێکسی پیران بگێڕێتەوە ئەویش بە بەستنی (کەناڵی ئاوی پیاو) لە هەردوو لاوە، هەروەك ئەم کارە نەشتەرگەرییە سادەیە کە بێ مەترسییە جەختی لەسەر کرد، نەك هەر لاوێتی بۆ نوێکردنەوە، بەڵکو بواری تەمەنیش بە ڕێژەی پێنج یەك ١\٥ درێژدەکات. لە ڕاستیدا ئەم کارە نەشتەرگەرییە ئەنجامی چاکی بەرچاوی بووە لە کن ئاژەڵ‌و مرۆڤیش بە یەکسانی. لە ماوەیەکی کورتدا پزیشکەکان ئەم نەشتەرگەرییەیان لەسەر پیران ئەنجام دا، یا بەو شێوازەی شتانیاخ یا بە شێوازی پێشکەوتووی تر، تا کۆی ئەو نەشتەرگەرییانە گەیشتە (١٠,٠٠٠) نەشتەرگەری. ئەم نەشتەرگەرییە لەم سەردەمەی ئێستاماندا تەنها نرخی مێژوویی ماوەتەوە، تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە کاریگەرییە چاکەکەی وەك کاریگەری دەرزی لێدانە بە دەرهاتە ئەندامییەکان.

تا ماوەیەکی کورتی دیاریکراو زیاتر بەردەوامی نەبووە، کە بۆتە مایەی نائومێدی. لە هەمان کاتدا شتانیاخ ئەو نەشتەرگەرییەی ڕاگەیاند لە ساڵی (١٩١٩ز)دا لە کۆنگرەی نەشتەگەری بیستو هەشتەمدا لە پاریس لێپرساراوی تاقیگەکانی ئەزموونە نەشتەرگەرییەکان لە پاریس (مامۆستای ڕووسی نەژاد سێرج فۆرۆنۆف Serge Voronoff) سەرکەوتنێکی تری ڕاگەیاند سەبارەت بە نوێبوونەوەی لاوێتی پیران بە دانانی گونی مەیمونی جۆری (شەمپانزی) لە لەشیاندا. شەمپانزی نزیکترین جۆری مەیوونە لە ئادەمیزادەوە، فۆرۆنۆڤ (٢٠٠) نەشتەرگەری لەسەر ئاژەڵو (٣٠٠) نەشتەگەری لەسەر پیاوە پیرەکان ئەنجام دا ئەمجا ڕایگەیاند. بۆ ئەم مەبەستە گونی مەیموونەکەی دەکرد بە چوار بەشی یەکسانەوەو بە نەشتەرگەری لەژێر پێستدا لە نزیك گونی پیرەکەوە دایدەنا یا لە هەندێك شوێنی تری لەشدا، تاقیکردنەوە یەك لە دوای یەکەکانی فۆرۆنۆف ئەنجامو سوودی چاکی بەدەستهێنا، بەڵام کاریگەرییە چاکەکەی زۆری نەخایاندو وای لە زانایان کرد توێژینەوە لەسەر پارچە گونە دانراوەکان بکەن کە چییان بەسەرهاتووە، بۆیان دەرکەوت دەفەوتێن پاش ماوەیەك کە زۆر ناخایەنێت دەتوێنەوە. هیندەی پێنەچوو نەشتەگەری فۆرونۆفیش پەردەپۆش کرا هەروەك پێشینەکانی، پاش ئەوەی کە هاتو هاوارێکی گەورەی لە گشت جیهاندا بەرپا کردو دەنگی دایەوە.

ئێستا ڕوون بۆوە کە ئەو سوودەی پیران پێیان گەیوە لە هەردوو نەشتەرگەری شتایناخو فۆرۆنۆف دەتوانرێت بە هەمان شێوە ئەنجام درێت بە لێدانی دەرزی دەرهاتەی گلاندی زاووزێوە. ئەمە لە ڕووی ئابوورییەوە لە نەشتەرگەری کەمتری تێدەچێتو ئاسانو بێگرفتە.

چارەسەر بە خانە تازەکان

یەکەمین کەس کە ئەم ڕێگاچارەیەی دۆزییەوە پزیشکی سویسری (پاوڵ نیهانس-Paul Niehans) بوو ئەمەش پاش کۆتایی جەنگی جیهانی دووەم.

ئەم ڕێگاچارەیەش بە ڕێی دەرزییە کە لە نەخۆشەکە دەدرێت بە خانەی تازە کە لە ئاژەڵی تازە سەربڕاو وەردەگیرێت (بە زۆری بەرخ) هەر پاش سەربڕینی ڕاستەوخۆ. جا ئەوەی نەخۆشی گورچیلەی هەیە دەرزی خانەی گورچیلەی لێدەدرێتو ئەوەی نەخۆشی دڵیشی هەیە خانەی دڵ.. هەروەها سەبارەت بە هەموو ئەندامەکانی تری لەش. ئەم ڕێگاچارەیە بەکارهاتووە بۆ نوێکردنەوەی لاوێتی مرۆڤ بەکارهێنانیشی لە چارەسەری پزیشکیدا بەربڵاوبووە، هەندێك لە پزیشکانیش شانازییان بە ئەنجامە چاكو سەیرەکەیەوە کردووە، بەڵام هەندێکی تریان خەڵکیان بە ئاگا هێناوە لە زیانو هەڵەکانیو جەختیان لەسەر بێسوودی کردووە.

مامۆستای ئەڵمانی (ڕیتشل) (Rietschel)(529) تاقیکردنەوەی ئەنجام داوە لە چارەسەر بە خانەی تازە بە شێوازی (نیهانس) پاشان ئەنجامەکانی لە پەڕتووکێکدا بڵاوکردۆتەوەو تیایدا دەڵێت کە (٥٠٪)ی نەخۆشەکانی چاکبوونەوەی گشتییان تیا بەدی دەکرێتو (٣٠٪)یان چاکن، بەڵام ئاگادارمان دەکاتەوە لەوەی کە نەکەن نەخۆشی دڵو نەخۆشی درێژخایەنی جگەر بەم شێوازە چارەسەر بکەن، بە تایبەتی ئەوانەی لاوازی هەمیشەیی جگەریان هەیە لەگەڵ ئەوانەی کە لووی پیسی (شێرپەنجە، سارکۆم* .. هتد)یان هەیە لەگەڵ هەندێك نەخۆشی خوێنو نەخۆشی شەکرەو سیلو ئێسك بە کێم بوون. کەواتە ئەم ڕێگاچارەیە دیسان بێمەترسی گەورە نییە. بۆ کەمکردنەوەی ئەم مەترسییانە ئەو خانە تازەیە دەگۆڕێت بە خانەی وشك کە کارگەکانی دەرمانسازی ئامادەی دەکەنو مەترسیان لەوی تر کەمترە، بەڵام کاریگەریشیان دیسان کەمترە، دکتۆر (دیکرهۆف Dycherhoff) لە بری هەردوو خانەی تازەو وشك بابەتی کاریگەری دەرهێناوەو ناوی ناوە (بابەتە بنیاتنەرەکان Regeneresen) و پزیشکی چاوی ڕووسی نەژادی بەناوبانگ (ڤ. پ. فیلاتۆك W. P. Fillatouc) لە شانە نزیکە تیاچووەکاندا هۆکاری بایۆلۆژی داینەمۆیی (Biogen Stimulatorn) دۆزییەوەو دۆزینەوەکەش لەسەر ئەم شێوازە بنیات نا: (چارەسەر بە شانەکان) کە بەکارهێنانیشی بۆ ئەم مەبەستە لە ئەندامێکی لەش

* واتە شێرپەنجەی گۆشتی

وەردەگیرێت و پاشان لە (یەخچاڵ)*دا دەپارێزرێت لە پلەیەکی زۆر نزمدا واتە (زۆر سارد) تا لە دواییدا لە لەشی نەخۆشەکە بدرێت. هەمیشە ئەم پزیشکە لەم ڕێگاچارەیەیدا پارچەیەك پێست کە لە لەشی نەخۆشەکەی دەکردەوەو پاشان لە شوێنێکدا لەژێر پێستدا دەیدرووەوە بەکاردەهێنا، بەڵام ئەو پێستەی بۆ ماوەی یەك هەفتە لەناو یەخچاڵدا دەپاراست. ئەم ڕێگاچارە نوێیە سەرکەوتنی بەدەستهێناو زۆر لەو پزیشکانە کە شێوازی (نیهانس)یان پەیڕەو دەکرد لە بری ئەو ڕێگاچارەیە هەر دوو شێوازیان پەیڕەو دەکرد. زۆربەی ئەوانەی شێوازی (فیلاتۆك)یان پەیڕەو دەکرد هێندەی خۆی سەرکەوتنیان بەدەست نەهێنا. هەرچەندە ئەم پزیشکە ئەم ڕێگاچارەیەی تەنها بۆ چارەسەری نەخۆشی چاو بەکاردەهێنا. لەمانەوە دەتوانین بڵێین: پزیشکەکان تا ئێستاو زیاتر لە (١٠٠) ساڵە هەر سەرقاڵی دۆزینەوەی ڕێگاچارەی جۆراوجۆرن بۆ چارەسەری نەخۆشی و نوێبوونەوەی لاوێتی لە ڕێی وروژاندنی ئەندامەکانی لەش بە گشتی یا ئەندامێکی دیاریکراو لە ئەندامەکان بە تایبەتی بێ ئەوەی تا ئێستا گەیشتبنە ئەنجامێکی هەمیشەیی. زۆربەی پزیشکەکانی پێیان وایە کە ئەو سوودە کاتییەی ئەم ڕێگاچارانە بە جێی دێڵن تەنها بە کاردانەوەی (سرووش)ە. بۆ سەلماندنی ئەو بیروڕایانەشیان: لە ساڵی (١٩٤٦ز)دا ژنێك کە تووشی بەگیرهاتنی ماسوولکە- Tetani بوو خرایە خەستەخانەوە (نەخۆشییەکە گشت ماسوولکەکانی لەش بەگیر دەوەستێ بە ماسوولکەکانی هەناسەوە بەگیرهاتنێکی بە ئازار ڕەنگە کەسەکە بخنکێت و هۆکاری ئەم نەخۆشییەش نەمانی دەرکردەی کەڕەگلاندە (هۆرمۆن) کە بچووکێکەو دەکەوێتە ژێر گلاندی دەرەقییەوە لە ملدا بە هۆی بە هەڵە دەرهاوردنی گلاندی دەرەقی هەڵاوساو بە نەشتەرگەری یا بە هۆی نەخۆشییەکەوە لەکاردەکەوێت). ئەو نەخۆشییە بە دەرزی هۆرمۆن چارەسەر کراوە بە تەواوەتی، بەڵام پاش ساڵێك نەخۆشییەکە سەریهەڵداوەتەوە، ئەمجارە دەرزی هۆرمۆن بێسوود بووەو ڕێگاچارەی نووستنی بەردەوامیان گرتووە لەگەڵ دانانی گلاند لە لەشیدا لەبری ئەو گلاندەی بە هۆی تووشبوونەوە لەکارکەوتووە. ئەمجارەش ژنە نەخۆشەکە چاکبۆتەوە بۆ ماوەی ساڵێك و بۆ جاری سێهەم لێیهەڵداوەتەوە سەرلەنوێ، پاشان جارێکی تر بە دانانی

* واتە سەلاجە

گلاند له لهشیدا چاکبۆتهوهو بۆ جاری چوارهم وایلێهاتۆتهوه، جا خراوهته خهستهخانهو نهشتهرگهری درۆی بۆ کراوه لهبری گلاند ڤیتامینی بۆ دانراوه، ئهنجامهکهشی زۆر چاکبووه ههروهك له نهشتهرگهرییهکانی تردا که گلاندی بۆ دادهنرا، ئهم تاقیکردنهوهیه به روونی دیاره، ڤورسه حوکم دهین بهسهر ڕێگاچارهدا به دانانی شانهکان یا لێدانی دهرزی دهرهاوردهکانی. بهڵێ ئهم ڕێگاچارانه به جهختهوه یاریدهی پێشکهوتنی چارهسهری زۆر نهخۆشیو نوێبوونهوهی لاوێتی پیرانی کردووه. بهڵام هێشتا ههر پێویستی به پتر توێژینهوهی زانستی توندوتۆڵ ههیه لهگهڵ گهیشتنه ئهنجامی تهواو بۆ دابینکردنی سوودی چاوهڕوانکراوو خۆدوورخستنهوه له مهترسییهکانی.

ئێستاو پاش نزیکهی سهدهیهك له دۆزینهوهکهی براون سیکارد بۆ دهرهاته ئهندامییهکان —دهرهاوردهی ئهندامی نوێ بهرههمهێنراوه که پێی دهڵێن (هایدرۆلۆزات Hydrolysate) که بهکاردێت بۆ چارهسهری ههندێك نهخۆشی وهك نهخۆشییه درێژخایهنهکانی جگهرو نوێبوونهوهی لاوێتی، که به شێوهیهکی گشتی لهش دهوروژێنێتو دووره له تهنه پرۆتینییه وروژێنهرهکانو له کاردانهوهی ترسناکیان ههروهك له سهرهتای ئهم باسهدا لێیدواین. ههر لهم بارهوه پێش چهند ساڵێکی کهم ئهوهی پزیشکی رووسی (ئهلیکساندهر بۆگۆمۆلیتز Alexander Bogomoletz) دۆزییهوه سهبارهت به دهرمانێك که گوایا گهر به دهرزی لێدرێت لاوێتی نوێدهکاتهوه پاشان تاقیکردنهوهکان سهلماندیان ئهمه ڕاست نییه. ئهم پزیشکه له تهمهنی (٦٥) ساڵیدا مردو دهرمانهکهش لهگهڵیدا مرد.

تهنانهت خوێن وهك دهرمانێك بهکارهاتووه بۆ نوێکردنهوهی لاوێتی، له سهدهکانی ناوهڕاستدا پیرهکان ئاژهڵه کهمتهمهنهکانیان که سهردهبڕی خوێنهکهیان دهخواردهوه یا خۆیان پێدهشۆرد بۆ ههمان مهبهست. تا ئێستاش له وڵاتی بهڵقاندا پیرهکان دهچنه ئهو شوێنانهی ئاژهڵی لێ سهردهبڕن تا تازه به تازه خوێنهکهی بخۆنهوه پێش ئهوهی بمهیهت.

پاش ئهوهی دکتۆر (لاندشتاین Landstein) له ساڵی (١٩٠١ز)دا جۆرهکانی خوێنی دۆزییهوهو گوێزانهوهی خوێن بۆ کهسێکی تر مهترسیی زۆری نهبوو، ئهم کاره بۆ نوێکردنهوهی لاوێتی بهکارهات به شێوهی تێکردنی خوێنهکه له دهماری قۆڵی پیرهکهدا به بڕی (١٠٠-٢٠٠) سم^3 له خوێنی لاوێك که جۆری خوێنهکهی لهگهڵ جۆری خوێنی پیرهکهدا

یەك بێت، خوێنەکەش بە بڕی کەم دەیدرێتێ تا بڕێك چالاکی لەشی کەسە لاوەکە ببەخشرێتە کەسە پیرەکە. هیچ جیاوازی نییەو چونیەکە ئەو خوێنە گوێزراوەیە خوێنی پیرێك یا لاوێك بێت، ئەنجامەکە وەك یەکە گەر جۆری خوێنەکان یەککەون، کاتێك تاقیکردنەوەکان سەلماندیان کە خوێنی گوێزراوە ڕاستەوخۆو بێ هیچ گۆڕانکارییەك پێش گواستنەوەی سوودی تەواوەتی ناگەیەنێت، شێوازی گواستنەوەی خوێن لە پێشکەوتندایە بۆ شێوە جۆراوجۆرەکان و هەر هەمووشیان ئامانج ئەوەیە هەندێك گۆڕانکاری ببێت پێش گواستنەوە یا پاش گواستنەوە. یەکەمین شێواز بۆ گواستنەوەی خوێن بەم پێیە ئەوە بوو کە چەند (سم^3)یەك لە خوێنی نەخۆشەکە بە هۆی دەمارەوە وەربگیرێت پاشان هەر ئەو خوێنە وەرگیراوە لە سمتی خۆی بدرێتەوە، ئەم کارە چەند ڕۆژێك دووبارە دەکرێتەوەو وردەوردە بڕی خوێنەکە زیاد دەکرێت تا دەگاتە (٥٠-١٠٠سم^3). ئەنجامدانی ئەم کردارە چاکی زۆری هەبوو بۆ زوربەی نەخۆشییەکان.

پاشان پزیشکی سویسرایی (ف. ڤێرلی F. Wehrli) گەشەی بەم کارە دا بە شێوەیەك خوێنە وەرگیراوەکە پێش گواستنەوەی بەناو ئامێرێکی تایبەتدا گوزەر بکرێت کە بڕێك گازی (ئۆکسجین)ی پێبدرێت کە شێوەی خوێنەکە لەم کاتەدا لە (کەف سابوون) دەچێت پاشان پزیشك ئەو خوێنە بگوێزێتەوە بۆ هەمان دەمار کە لێی وەرگرتووە. ئەم کردارە ناونرا (کرداری خوێنشتن) بە مەبەستی سەرلێشێواندن چونکە خوێن بە هیچ جۆرێك ناشۆرێت. هەرچۆنێك بێت ئەم شێوازە هەندێکی چاککردەوە نەك هەموویان و لە هەندێك نەخۆشی ڕزگاربوون و پیرەکان پاش چارەسەر بەم شێوازە هەستیان بە چالاکی جەستەیان کرد (بێگومان بە سرووش؟). ئەم شێوازە ئیمڕۆ بەکاردەهێنرێت بۆ پاراستنی لەش لە کاریگەری تیشکی (ڕادیۆم) و تیشکی (ڕونتکن) بۆ بەکارهێنان لە چارەسەری ئەندامێکی لەشدا لە نەخۆشی (شێرپەنجە). چاکیی ئەم ڕێگەچارەیەش ئەوەیە هیچ جۆرە مەترسییەکی نییە.

* * *

بابەتی شەشەم

هۆرمۆنەكان

لەهەر جەستەیەكی ئاژەڵیدا چەند ئەندامێك هەن پێیان دەڵێن (گلاند) شلەبابەتێك دەردەدەن كە دەڕژێنە ئەو كەناڵانەوە ڕووەو بۆشایی لەش دەچن وەك ئەو گلاندەی "تف" دەردەكات بۆ نموونە، یا هەندێك دەركردە دەردەدرێتە دەرەوەو وەك گلاندی ئارەقی لەش. هەندێك گلاندی تر هەن كەناڵیان نییە بڕژێنە ناوی، بەڵكو ڕاستەوخۆ ڕوودەكەنە ناو خوێن وەگ گلاندی دەرەقی لە ملداو گلاندی سەرە گورچیلە لەسەر گورچیلەدا. ئەم جۆرە گلاندانە پێیان دەوترێت (كەرەگلاند) بەڵام دەركردەكانیان پێی دەوترێت (هۆرمۆن) ئەم وشەیە لە وشەی (هۆرماو- Hormao)ی یۆنانییەوە وەرگیراوە، بە واتا (ئەورووژێنم یا پاڵدەنێم) لە لەشدا جۆری سێیەمی ئەم گلاندانە هەردوو جۆرەكەی پێشوو پێكەوەن (تێكەڵە گلاند) و ئەم تێكەڵە گلاندانە دەركردەیەك دەردەكەن كە دەڕژێنە كەناڵەكانەوە هەروەك دەركردەی تریان هەیە (هۆرمۆن) كە ڕاستەوخۆ دەچنە ناو خوێنەوە. لەم جۆرە گلاندانە گلاندی پەنكریاسو گلاندی زاووزێ (گونو هێلكەدان)ن.

هۆرمۆنەكان كە لە كەرە گلاندەوە خوێن دەمژن كاریگەری زۆرو جیاوازیان بەسەر ڕێڕەوی زۆربەی كارە زیندەگییەكانەوە هەیە هەروەها لەسەر ئەنجامدانی كارە سرووشتییەكانی لەش بە شێوەیەكی دروست. كەرە گلاندەكان پەیوەستن یەك بەوی دیەوە، هەروەك دامودەزگای دەوڵەتی وان ڕێكخەری كاروباری گشت بەڕێوەبەرێتیو لقەكانین.

هۆرمۆنە ڕژێنە سیكسییەكان (گونو مناڵدان) بۆ نموونە، زاڵن بەسەر چالاكییەكانی لەشو ساغو سەمەلاتی دەرەكیو باری دەروونیدا. جێی خۆیەتی گەر هۆرمۆنەكانیان بەكاربهێنرێت (هۆرمۆنی نێرینەو هۆرمۆنی مێینە) بۆ چارەسەری پیرێتیو نوێبوونەوەی لاوێتی.

زاناکان لە سەرەتای ئەم سەدەیەدا توانیویانە هۆرمۆنەکان لە یەك جیاکەنەوەو پێکهاتەکانیان بە شیکاری کیمیایی بزانن، پاشانیش زانینی پێکهاتەی کیمیایی لە کارگەکانداو دروستکردنی هۆرمۆنیش کە هیچ جیاوازی نەبێت لەگەڵ سروشتییەکەدا لە ڕووی پێکهاتەو کاریگەرییەوە بە هیچ شێوەیەك. توانیویانە لەم کارەدا بالادەست بن‌و لە ڕاستیدا گرنگییەکی بەرچاوی بووە. چونکە نرخی هۆرمۆنەکانی بە ڕادەیەکی زۆر دابەزاندووەو وایکردووە هەر بڕێك بخوازرێت لەبەردەستدا بێت.

ئەو هۆرمۆنانەی تا ئێستا دۆزراونەتەوە ژمارەیان لە سەدان تێپەڕیوون، تەنانەت چینی دەرەوەی گلاندی سەرە گورچیلە بە تەنها (٣٠) جۆر هۆرمۆن دەردەکات.

هەر هۆرمۆنێك جۆرەها کاریگەری لەسەر لەش‌و ئەندامەکانی هەیە. بۆ نموونە هەندێك لە هۆرمۆنەکانی گون کاردەکەنە سەر زیادی کێش‌و دروستبوونی ئێسقان‌و گەشەی ماسولکەکان‌و ئالۆزی پێست، هەروەها سووڕی خوێن لە ماسولکەی دڵدا چالاك دەکەن‌و چالاکیی لەش بەهێز دەکەن‌و خەمۆکی لە دەروونـدا وەدەر دەنێن. کەواتە بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنەو هەموو هۆرمۆنەکانی تریش لە مەترسی جۆراوجۆر بەدەر نین.

زیادکردنی بڕی هۆرمۆن یا بەردەوامبونی درێژخایەن، ئەو گلاندەی لێی دەردەچێت دەبێتە هۆی خاوبوونەوەو داتەپین‌و لە کۆتاییشدا فەوتانی ئەو گونە. خۆ لەشیش دەستەوستان ناوەستێت لە بەردەم بڕێکی زۆر هۆرمۆندا گەر بیدرێتێ. بەڵکو بەرگری بڕە زیادەکەی دەکاو بە دژە ڕژێنەکانی کاریگەری بەتاڵ دەکاتەوە. هەر هۆرمۆنێك کە بەکاردەهێنرێت کاریگەری بە مەبەست‌و بێ مەبەستی تێدایە کە توانا بە سەریدا ناشکێ‌و دەبێتە هۆی زیانی گەورە بۆ هەندێك لە ئەندامەکانی لەش. کەواتە هەموو هۆرمۆنێك شمشێرێکی دوو لا تیژە. تەنها پزیشکی شارەزا دەتوانێت ڕێ بە بەکارهێنانی بدات. تەنها بەم شێوەیە سودمەندیی دابین دەبێت‌و خۆ دوور دەخرێتەوە لە زیانەکانی. یاساش دەرمانخانەکانی پابەند کردووە کە لە خۆڕا هۆرمۆن بە کەس نەفرۆشن تەنها بە ڕاچێتەی پزیشك نەبێت لە هەموو ئەو وڵاتانەی کە یاسا بالادەستە. یەکێك لە زۆربەی ئەو هۆرمۆنانەی کە زۆر بەکاردێت هۆرمۆنی گلاندی پەنکریاسە کە

پێی دەوترێت (ئەنسۆلین) بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرەو هۆرمۆنی گلاندی تازە دۆزراوەی سەرە گورچیلە کە پێی دەوترێت (کۆرتیزۆن) بۆ چارەسەری باداریو* زۆر نەخۆشیتر.

بەڵام ئەو هۆرمانەی کە گرنگی تایبەتییان هەیە بۆ چارەسەری پیرێتیو نوێبوونەوەی لاوێتی هۆرمۆنی "گون، هێلکەدان، گلاندی دەرەقی)یە زۆرجار هەموو ئەمانە پێکەوە بە تێکەڵیو بە بڕی دیاریکراو بەکاردێن.

گلاندی دەرەقی بۆ پیران بەسوودە چونکە دژی قەڵەوییەو ڕێژەی چەوری لە خوێندا دادەبەزێنێتو پارێزگاری لە ڕادەی سروشتی دەکاو ناهێڵێت دەمارە خوێنبەرەکان ڕەق بنو بە گشتی چالاکی لەش زیاد دەکات.

هۆرمۆنی پیری "بەساڵاچوویی"

قۆزاخەی کرمی ئاوریشم کە پەپوولەکەی لێدەردەچێ هەستو سۆزی دانایانی وروژاندووەو ئەم ڕووداوە سروشتییەیان داناوە بە هێمایەك بۆ ژیانەوەو ژینی هەتاهەتایی. پاش ئەمان زانایانی فیزیۆلۆژیاو بایۆلۆژیا (زانستی ژیان) و زانایانی کیمیا بە هۆکارە زانستییە نوێیەکانیانەوە هاتن هەر لە میکرۆسکۆبو توێکاری*و بۆری تاقیکردنەوەی شیکاری کیمیاییو تاقیگە تەکنیکییە پڕ لە کەرەسەو دەرمانی شیکاری پێکەوە دەستیان دایە کار بۆ زانینی ئەو هۆکارانەی کە (کرم) دەگۆڕنە شێوازی (پەپوولە) و ئەو نهێنیانەش چین لەم گۆڕانکاریەدا. گەشەو پێگەیشتنی ئەم مێرووە یان لە ڕووی بایۆلۆژییەوە کردووە بە چوار قۆناغ:

قۆناغی یەکەم لە هێلکە پیتێنراوەکەوە دەستپێدەکات پاشان هێلکەکە هەڵدێتو کرمێکی بچووکی لێدەردەچێت –قۆناغی دووەم- پاش چەند ڕۆژێك بە جیاوازی ژمارەو

---

* واتە ڕۆماتیزم.
* واتە تشریح

جۆری مێرووەکانەوە کرمەکە خۆی لەناو قۆزاخەدا مەڵاس دەدات کە خۆی لەو ڕژێنە شلانەی کە دەریدەکات لە لەشیەوە ڕێساویەتیو دەبێ بە داو هەرکە درایە بەر هەوا ڕەق دەبێو دەبێتە داوی باریك لەناو قۆزاخەکەدا.

قۆناغی سێیەم- پاشان لەناو قۆزاخەکە دەگۆڕێت بۆ شێوەی کۆرپەلەکە، قۆزاخەکە دەتەقێنێتو زیندەوەرێکی شێوە ئاسای دایکی لێدەردەچێت. قۆناغی چوارەم- زیندەوەرەکە لە هەر قۆناغێك لەم قۆناغانەدا شێوە جیاوازنو مەرجو پێویستییەکانی ژیانیان هەر زۆر جیاوازە جیاوازییەکی بەرچاو لە چاو قۆناغی پێشوواو لە قۆناغی داهاتووشدا. ئەم قۆناغانە بە زمانی زانست پێیان دەوترێت (میتامۆرفۆس Metamorphose واتە گەشەکردن)، ئەمەش دەرئەنجامی ئەو هۆکارانەیە کە هۆرمۆنێکی تایبەت لە کەرە گلاندا دەیرێژێت. کەواتە گەشەکردن دەرئەنجامی کارلێکی کیمیایی بایۆلۆژییە، بەڵام ئایا ئەمە چۆن زانرا؟

زانای پۆلۆنی (کۆپش Kopec) ساڵی (١٩١٦ز) سەلماندیو تاقیکردنەوەکەی لەسەر پەپوولەیەك ئەنجام دا لە جۆری (ئاسکی ئیسفنج ئاسا) کە پەپوولەیەکی زیانبەخشەو بێچووەکانی لەسەر درەختی بەردار دەژینو زیانی پێدەگەیەنن. کرمەکەشی ڕیسێکی باریك دروست دەکات کە زۆر سەرنجڕاکێشە. ئەم زانایە لە بەردەم ئەم قۆزاخەیەدا ڕاماو لە خۆی دەپرسی: ئەم زیندەوەرە چۆن ئەم کارە ئەنجام دەدات کە زۆر وردەکاریو شارەزایی گەرەکە؟ ئایا ئەم قۆزاخەیە لە چی پێکدێت؟ لە کوێوە ئەم ڕژێنە سەیرە پەیدا دەکاو دەیکاتە داوە دەزوو؟ لە کوێوە قۆزاخەکە بەم کارە هەڵدەستێت لە خوارەوە یا لە سەرەوە؟

ئەم زانایە کەوتە چاودێری کرمەکەوە بە چاوی خۆیو پشتبەستن بە هەندێك ئامێر، بەڵام نەگەیشتە ئەنجامێکی باش. پاشان بیری کەوتەوە کە چۆن نەشتەرگەرەکان گەر نەیەڵن خوێن بە دەمارێکدا گوزەر بکات دەمارەکە دەبەستنو دیتی ئەم کارە ئەنجامدانی بۆ کرمەکە هەندێك تەمومژی بۆ دەڕەوێنێتەوە. لە ڕاستیدا ئەم زانایە ڕەوتی خوێنی کرمەکەی لە ناوەراستدا بەستو سەیری کرد لە نیوەکەی تردا سووڕی خوێن وەك جارانە. پێویست وایە ئەم بەشە بتوانێت بگۆڕێتو گەشە بکاو ببێتە

(پەپوولە) گەر وابوو ئەوا گەیوەتە وەڵامی گرنگترین بەشی پرسیارەکەی‌و لە ڕاستیشدا هەروا بوو، چونکە بەشی پشتەوە کە سووری خوێنی لێ قەدەغە کرابوو وەك خۆی مایەوەو بەشی پێشەوەش بوو بە کۆرپەلەو پاشانیش بە پەپوولە. کەواتە ئەنجامەکە چاك ڕوون بووەوەو گومانی تێدا نەما کە بزوێنەری (مۆتۆر) هۆکاری گەشەکردن لە بەشی پێشەوەی کرمەکەدایە. بەڵام بەشی پێشەوەی کرمەکە هەرچەند بە قەبارە گچکە بێت ژمارەیەکی زۆر لە ئەندامو هەناو لەناویا خۆی حەشار داوە کە هەرچەند هەندێکیان نەزانراوو ناویشیان نەزانراو بێت. ئەشێ هەندێك لەم ئەندامانەی ناو هەناوی تایبەتمەند بێت بە بەرزە فشاری خوێن‌و هەندێکیان بە سێکس‌و گەشەو هیتریش تایبەتمەند بە میزکردن. هەموو ئەم ئەندامانەی لە هەناودان هیچ پەیوەندییان بە هۆکاری گەشەوە نییەو لە خزمەت تاقیکردنەوەکانی ئەم زانایەدا نین.

کۆبش زۆر بیری کردەوە لە دۆزینەوەی چارەسەرێك بۆ ئەم بابەتەو گەیشتە ئەوەی کە کرمەکە گلاندی هەیە وەك گلاندی مێشکەڕژێنی مرۆڤ چۆن دەسەڵاتدارە بەسەر کەرە گلانداو ڕێنوێنی دەکات. کەواتە ئەم گلاندە لە کوێی لەشی کرمەکەدایە؟ دیارە کەوتۆتە نزیك مێشکەوە وەك گلاندی مێشکەڕژێنی مرۆڤ و گشت ئاژەڵە شیردەرەکان. جا چۆن بگەینە گلاندی مێشکەڕژێنی دەوری مێشکی کرمەکەو قەبارەشی ناگاتە قەبارەی (تەپوتۆز) کە تەنانەت بە ئامێری (زەرەبین)یش نابینرێت. جا چۆن دەربهێنرێت بە نەشتەرگەری تا توێژینەوەی لەسەر ئەنجام درێت‌و دڵنیا بین لە بوونی‌و ڕاستی ئەو کارانەی ئەنجامی دەدا؟ ئەمانە تەنانەت لە توانای زانستیشدا نین بە هەموو هۆکارە تەکنیکیەکانەوە تا ئێستاش. کەواتە ڕێگاچارەیەکی تر هەیە بۆ چارەسەری ئەم کێشەیەو لە ڕاستیدا (کۆبش) دۆزییەوە ئەویش بە سەربڕینی کرمەکە بە یەکجاری، کرمەکە بێسەر ژیا، بەڵام بە یەکجاری لە گەشەکردن وەستا. جا ئەم زانایە تێگەیشت کە لە گەشەوەستانی پاش سەربڕینی تەواو سەلماندنێکە بە بوونی گلاندی مێشکەڕژێن لە دەوری مێشك هەروەك چۆن مرۆڤیش وایە، هۆکاری گەشەکردن هۆرمۆنەکانە کە گلاندی مێشکەڕژێن دەریدەدات‌و بە هۆی سەربڕینەکەوە گلاندی مێشکەڕژێن لە چالاکیی دەکەوێ. ئەمە بۆچوونێکی ژیرانەیەو هیچ گومانی تێدا نیە.

بەڵام زانای یابانی (فاکدا Fakda) کە تاقیکردنەوە تایبەتەکەی لەسەر بابەتی کرمی ئاوریشم ئەنجام دا ڕای پێچەوانەی (کوبش) بوو گومانی لە ڕاستی بۆچوونەکەی هەبوو، چونکە بە تاقیکردنەوە سەلماندی کە کرمی ئاوریشم لە گەشەکردن دەکەوێت بە بڕینی یەکەم ئەڵقەی سنگی لە پێشەوەو بەمە سەلماندی کە کەرە گلاند هۆرمۆنی گەشە دەردەکات لەم ناوچەیەی لەشیدایە نەك لە ناوچەی مێشك هەروەك (کۆبش) وتوویەتی بە پێی تاقیکردنەوەکانی. دوو بیردۆزی بە ئەزموونو توێژینەوەی زانستی بەڵام یەك پێچەوانەی ئەوی تر! ئەم کێشە زانستییە بێ چارەسەر مایەوە تا پاش چەند ساڵێك مامۆستای زیندەورزانی لە زانکۆی (هارڤارد Harvard)ی ئەمریکایی (کارۆڵ ولیامس-Carol Williams) هاتە گۆڕەپانو ڕایگەیاند کە هەریەك لە (کۆبش)ی پۆلۆنیو (فاکوا)ی یابانی هەریەکەیان نیوەی ڕاستییان زیاتر نەدۆزیوەتەوەو نەیانتوانیوە نیوەکەی تری بدۆزنەوە. ئاسانیش نییە نیوەکەی تری بدۆزرێتەوە چونکە نادیارە، گەر باری گلاندی مێشکەڕژێنی مرۆڤ بزانرێت کە کێشی (٠،٦)ی گرامێکە لە کاتێکدا نێوەندی کێشی مرۆڤ دەگاتە (٧٠) کیلۆگرام کەواتە کێشی گلاندی مێشکەڕژێنی لە یەك بەش لە (١٢٠) هەزار بەشی کێشی گشتی تێناپەڕێت. لە کاتێکدا گەورەترین کرم لە مێرووەکاندا کێشی لە $\frac{١}{٢}$ گرام تێناپەڕێتو گەر کێشی گلاندی مێشکەڕژێنی بەراوردکرێت بەو ژمارەیەی مرۆڤ ناگاتە بەشێك لە (٤ ملیۆن) بەش لە گرامێکدا. با بڵێین ئەو هۆرمۆنەی ئەم گلاندە دەیڕێژێت کێشی یەك بەش لە (١٠٠) هەزار بەش تێناپەڕێت لە کۆی کێشی گلاندەکە، کەواتە بۆمان ڕوونبۆوە بڕی ئەو هۆرمۆنەی کە گلاندی مێشکەڕژێنی کرمەکە دەیڕێژێت بەشێك لە (٤٠) بلیۆن بەشی گرامێك تێناپەڕێت.

هەرچەندە ئەم ژمارانە مێشکی مرۆڤ لێی بە گومانە بەڵام (ولیامس) توانی چارەسەرێکی گونجاو بدۆزێتەوەو بگاتە کرۆکی ڕاستیو تەمومژ لادات لە لەشی مرۆڤدا. کەرە گلاند دەکەوێتە ژووررووی سینگەوەو پێی دەوترێت گلاندی (تیمۆسی)، قەبارەی ئەم گلاندەی مندالی شیرەخۆرە گەلێك گەورەیە. لە قۆناغێکی ژیانەوە بۆ قۆناغێکی تری ژیانی منداڵ لە منداڵییەوە بۆ مێردمنداڵییو پاشان لاوێتیو ئەمجا پیری قەبارەی

ئەم گلاندی (تیموسی)یە بەرەو گچکەیی دەچێت تا لە پیریدا بە یەکجاری لەناودەچێت یا پێش پیری.

هۆرمۆنی ئەم گلاندە تا ئێستا نەزانراوە بە هیچ شێوەیەك بەڵام کەموکوڕی قەوارەی سەبارەت بە گەشەی لەشو گۆڕانی لە بارێکەوە بۆ باری دوای ئەو وامان لێدەکات بڵێین ئەم هۆرمۆنی گلاندی تیمۆسییەی مرۆڤ هەر هەمان هۆرمۆنی گەشەکردنی مێرووەکانە یا هەر هیچ نەبێت لە چالاکیدا لەو دەچێت. گلاندی تیمۆسی هەر لە خۆیەوەو بێ چاودێری هۆرمۆن دەرناکات، بەڵکو دەرکردەکەی لەژێر چاودێری گلاندی مێشکەڕژێنو تواناو دەسەڵاتیدایەو سەرپەرشتی گشت کەرە گلاندەکان دەکاو ڕێنماییان دەکات، بە لۆژیکی پێوانە ولیامس دەبوایە بوونی گلاندی مێشکەڕژێنی مێرووی وا دابنایە کە سەرپەرشتی کاری ئەو گلاندە تایبەتە دەکات کە (هۆرمۆنی گەشە) دەردەکات، بەڵام کۆبش بە تاقیکردنەوەکەی (سەربڕین)ی وەلا نا واتە گلاندی مێشکەڕژێنو ئەو گلاندەی هێشتەوە کە هۆرمۆن دەردەکات. فاکۆداش ڕێڕەوی پێچەوانەی گرت چونکە ئەو گلاندەی وەلانا کە هۆرمۆن دەردەکاتو گلاندی مێشکەڕژێنی هێشتەوە. واتە ئەنجامەکان لە هەردوو بارەکەدا وەك یەکە، چونکە هەردووکیان بوونە هۆی ڕاوەستانی دەردانی هۆرمۆنو بەرگری لە کاریگەرییو کرداری (گەشە)ش لەکارکەوت.

لەم ململانێ زانستییەدا زانایەکی تر کە ناوی (ڤێرسۆن Verson) بوو گلاندێکی دۆزییەوە لە ئەڵقەی یەکەمی سنگی مێرووەکەداو هەر بە ناوی خۆیەوە ناونرا (گلاندی ڤێرسۆن).

ولیامس ئەم گلاندەی دانا بە (کەرە گلاند) کە هۆرمۆنی گەشە دەردەداتو ولیامس ناوی نابوو (هۆرمۆنی پیری= ئیکدیسۆن Ekdyson) و لە هەوڵدانی ئەم هۆرمۆنەدا بوو سەرقاڵی تاقیکردنەوەکانی بوو تا ڕاستیەکەی بسەلمێنێت.

بەڵام زانایەکی تر کە ناوی (ئەدۆڵف بۆتنت Adolf Butenandt) بوو ئەم کارەی ئەنجام داو هۆرمۆنی پیری دەرهێنا بە شێوازێکی کیمیاییو وردو ئاڵۆزو بڕی (٥٠٠) کیلۆگرام فۆزاخەی کرمی ئاوریشمی بەکارهێناو لەم بڕە زۆرە تەنها (٢٣) ملیگرامی لەم

هۆرمۆنە دەرهێنا، بەم کێشە گەورەیەو بەم برە کەمە بەلام کاریگەر ئەم زانایە دەستی کردە تاقیکردنەوەکانی لە تاقیگەدا. بە هۆی ئەم هۆرمۆنەوە توانی پەلە بکات لە کرداری گەشەداو مێرووەکە بگەیەنێتە دوا ماوەکانی کە هێشتا لە سەرەتای تەمەنیدایە واتە پیر بێت پێش ئەوەی ماوەی لاوێتی بگوزەرێنێت. ئەو مێرووەی کە دەگاتە (پیری سەپێنراو) بە هۆی هۆرمۆنەوە (نەزۆك) دەردەچێتو زاوزێ ناکات.

هۆرمۆنی پیری ئاسۆیەکی زۆر فراوانی لەبەردەم زانستدا ئاوەلا کرد تا گشت ئەو مێرووە زیانبەخشانەی زیان بە مرۆڤ دەگەیەنن بفەوتێنێت یا سوودەکەی بگەیەنرێتە ئاژەڵو کشتوکاڵ. هەڵبەتە هۆرمۆنی (پیری) سوودی زۆرتری هەیە کە هێشتا زانست نەیدۆزیوتەوە تا ئێستامان. (هەموو داهاتوویەکیش نزیکە).

هۆرمۆنی مێردمنداڵیی*

خۆشبەختانە لە لەشدا هۆرمۆنی مێردمنداڵیی هەیە کە دژە هۆرمۆنی پیرییە هەر وەك لێی دواین، با ناوی بنێین (شەربەتی لاوێتی). ئای چەند (زانا پێشینەکانی کیمیا) هاتوهاواریان بوو کە ئەم شەربەتەیان دۆزیوەتەوە یا خەریکن بیدۆزنەوە، بەلام راستییەکەی هیواو ئومێد چەواشەی کردنو ئەوانیش ناچار سەریان نەواند. ئیتر بیرورا وا بەربلاو بوو کە ژیان بە پێی یاساو رێسایەکی نەگۆڕ دەگوزەرێو هیچ مرۆڤێکی لێ بەدەر نییە.

بەلام ئایا لە راستیدا وایە؟

بەلام زانای ئینگلیز نەژاد (ویگلسۆرث Wigglesworth) مامۆستای زانکۆی (کامبریدج) بەرەنگاری ئەم پرسیارە بۆوەو وەلامی دایەوە نەك وەکو زانایەکی کیمیا یا بایۆلۆژی –زانستی ژیان- یا لاهوت، بەلکو وەك زانایەکی تایبەتمەند بە مێروو. لە توێژینەوەی پێشووماندا باسمان کرد کە (کۆبش)ی پۆلۆنیو (فاکۆدا)ی یابانیو (ولیامس)ی ئەمریکایی بە تاقیکردنەوەکانیان گەیشتنە ئەنجامێك یەك پێچەوانەی

---

* واتە هەرزەکاریی.

ئەوی تر بەڵام یەك تەواوکەری ئەوی تر. ئەو ئەنجامانەی کە ئەمان پێی گەیشتن دەروازەی ئاوەڵا کرد بۆ گەلێك پرسیار کە هێشتا زاناکان لە بیرکردنەوەی وەڵامەکانیاندان. (ویگلسوۆرث) ویستی چی لە هەگبەکەیدا هەڵبڕێژێت سەبارەت بە تەمومژی ئەو پرسیارانە بە تاقیکردنەوەی زانستیو بە کرداریش. ئەم زانایە بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکانی لەم بارەوە مێروویەکی بەکارهێنا.

کە لە ئەمریکای خواروو دەژیو پێی دەوترێت (مێشوولەی گوڵ) کە مێروویەکی نیوە باڵدارەو کرمەکەشی باڵی نییەو قەبەترو کورتترە لە مێروویەکی تەواو، بەڵام شێوازی ژیانی هەمان شێوازی ژیانی مێروویەکی تەواوە. کرمی ئەم مێشوولەیە چەند جارێك پێستی دەگۆڕێت پێش ئەوەی گەشەی تەواو بێتو پاش هەر گۆڕینێك تایبەتمەندی نوێی دەبێت کە نیشانەی ئەو قۆناغانەی گەشەی یەك لە دوای یەکییەتی، گەورەبوونی بە پێی پلە دەبێت کە وای لێدەکات بۆ تاقیکردنەوە چاکتر بێت لە کرمی پەپوولەو کرمی ئاوریشم. (ولیامس) بە ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی جەختی کرد کە گەشەی مێرووەکان بە هۆی هۆرمۆنێکەوەیە لە (سەر)داو یەکێکی تریش لە (سنگدا). (ویگلسوۆرث) ویستی تاقیکردنەوەکانی ئەنجامدات ڕاستیو دروستی ئەو هاتوهاوارە بسەلمێنێت یا شتی نوێی تری ئەم بابەتە فێربین.

(ویگلسوۆرث) هەندێك کرمی مێشوولەی گوڵی هێنا ڕاستەوخۆ پاش هەڵهێنانیان سەری قرتاندو چاوەڕێی کرد بزانێت چی ڕوودەدات. ئەوەی سەرنجی ئەم زانایەی ڕاکێشا ئەوە بوو یەکێك لەم کرمانە کە سەری قرتێنرا نەمرد بەڵکو بە زیندوویی مایەوە. دووەم سەرنجی ئەم زانایە لە تاقیکردنەوەکەیدا گەورەترو سەرورهێنەرتر بوو لە یەکەم کە دی گەشەی ئەم کرمە سەبڕاوانە نەوەستا هەروەك چاوەڕوان دەکرا بەڵکو خێراترو گورجتر بوو بەڵام ئەنجامەکەی مێرووی گچکەو کورتەباڵا بوو. ئەی ئەمە چۆن ڕووی دا؟ ئایا هەریەك لە (کۆبش) و (ولیامس) هەڵە بوون کە گەیشتنە ئەو باوەڕەی گلاندێك لە سەردایە نیوە ڕۆڵێك دەبینێت لە دەردانی هۆرمۆنی گەشەدا؟ ئەی کەواتە هۆرمۆنی گەشە (ئەکدۆزۆن) لە کوێوە هات؟ ئایا لە خوێنی کرمەکەدا بووە پێش ترووکاندن؟ ئایا ڕاستە وایدابنێین؟ پاشان چۆن گەشەی کرمە سەرقرتێنراوەکان

بە خێرایی تەواو دەبێت‌و دەگاتە قۆناغی کۆتا پێش گەورەبوونی کرمە ساغەکان بە چەند ڕۆژێك کە دەبوایە بە پێچەوانەوە بوایە واتە گەشەی کرمە ساغەکان پێش گەشەی کرمە سەرقرتێنراوەکان تەواو بێت؟ (ویکلسۆرث) ویستی ئەم دواکەوتنە پێچەوانەیە بەوە لێکداتەوە کە سروشت (بێگومان خوای گەورە) گەشەی کرمە ساغەکانی هێواش کردووە تا هێزێکی زیاتری پێببەخشێت چونکە مێرووەکان کە گەشە دەگەن دەتوانن کاری جووتبوون‌و زاووزێ بکەن‌و دەتوانن پارێزگاری لەوەچە خستنەوە بکەن‌و لە فەوتان بپارێزن، بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجانە سروشت ماوەیەك لاوێتی درێژتری پێبەخشیون بەڵام چۆن دەتوانێت ئەم کارە ئەنجام دات؟

خۆشبەختی (ویکلسۆرث) بوو کە توانی پێومرێك بدا بە ئەنجامی تاقیکردنەوە زانستییە جۆراوجۆرەکان کە لە دە ساڵی دواییدا ئەنجام دراوە تا ڕێخۆشکەر بێت بۆ چالاکییەکانی لەش. ئەم تاقیکردنەوانە ڕوونیان کردەوە سروشت هۆرمۆنەکان دەکاتە ئامێری کردارە بایۆلۆژییەکان‌و هۆرمۆنیش کرۆکی چالاکیی زیندەوەرەکانە‌و هەمیشە لە کاردایەو ژیان بە گرنگ‌و پێویستی کارەکانی دەزانێت. زاناگان چەندین هۆرمۆنیان دۆزیوەتەوە بەڵام تەنها یەکێکیان نەیتوانیوە تا ئیمڕۆش هۆرمۆنی مێردمنداڵیی بدۆزێتەوە.

ئەم هۆرمۆنە (ویکلسۆرث) دۆزییەوە.

ئەم هۆرمۆنە سەیروسەمەرەیە دوو گلاند لە پشت سەری مێرووەکەوە دەریدەکات کە لای زانایانی مێروو لە پێشدا ناسرابوون بە (دوو تەنی زیاد Gorpora Allata) چونکە سوودیان نەدەزانی.

ئەم زانایە تاقیکردنەوەکانی لەسەر چەند جۆرێك مێرووی تر دووبارە کردەوەو ئەنجامەکە یەك ئەنجام بوو لە هیچ تاقیکردنەوەیەکدا نەگۆڕا.

دوو تەنە زیادەکە هەر لە دەردانی ئەو هۆرمۆنەدا بوون کە (ویکلسۆرث) ناوی نابوو (هۆرمۆنی مێردمنداڵیی) یا هەرزەکاری، تا مێرووەکە دەگاتە قۆناغی گەشەکە اتوانای زاوزێو نەوە خستنەوەی ببێت، هۆرمۆنەکە (ماوەی لاوێتی) درێژە پێدا تا لەش پتر بەهێز بێ‌و ئامادەی زاوزێ بێت کە ئامانجی سروشتە بۆ پارێزگاری لە بوون.

لێرەدا مافی خۆمانە بپرسین: ئایا بە پێی ڕۆڵی زانستی (گلاندی تیمۆس)ی مرۆڤ لە چالاکیو درێژی ماوەی منداڵیو لاوێتی ڕۆڵی دوو تەنە زیادەکەی مێروو نییە؟

چی ڕوودەدات گەر مێرووەکان ئەو دوو تەنە زیادەیان لێکرایەوە یا بە واتایەکی تر بڵێین گەر ئەو گلاندەی لێکرایەوە کە هۆرمۆنی مێردمنداڵیی دەرێژێت؟ زانای فەرەنسی (بۆنهیۆڵ Bounhiol) توانی دوو تەنە زیادەکەی هەندێك (کرمی ئاوریشم) بە هۆی زەرەبینەوەو بە چەقۆیەکی باریکی موو ئاسا دەربهێنێت پاشان دەستی کردە چاودێری پاش دەرهێنانی گلاندی لاوێتیو نەمانی هۆرمۆنەکەی تا بزانێت چ دیاردەو گۆڕانکارییەك ڕوودەداتو هەر چاوەڕێی ڕووداوە سروشتییەکانی دەکرد.

سەرەتا کرمەکان هیچ گۆڕانکارییەکی سەرنجڕاکێشیان بەرچاو نەکەوت، کرمەکان پاش چەند هەفتەیەك گەشەیان تەواو کردو بوونە پەپوولە بەڵام چۆن پەپوولەیەك قەوارە بچووك. (فاکودا)ی یابانی هەرکە بەم تاقیکردنەوەیەی زانیو لە ئەنجامەکەی گەیشت سەرلەنوێ کردییەوە تا ڕاستییەکەی بۆ بسەلمێت، لە تاقیکردنەوەکەیدا دی کە کرمەکان قۆزاخەی بچووکیان ڕستووە کە قەوارەی بەشێك لە (٤٠) بەشی قەوارەی قۆزاخەی سروشتییە. لێرەدا ڤیکڵسفۆرسی ئینگلیزی دەستی کردەوە بە تاقیکردنەوەکانیو سەرلەنوێ دابەزییەوە گۆڕەپان. تاقیکردنەوەکەی (بۆنهیوڵ)ی فەرەنسایی دووبارە کردەوەو (دوو تەنە زیادە)کەی ژمارەیەك کرمی ئاوریشمی دەرهێنا، بەڵام فرێی نەدان هەروەك بۆنهیۆڵ کردی بەڵکو لە لەشی کرمی گەورەتردا چاندی کە خەریکی گەشەنو لە گۆڕانکاریدان. کرمەکان گەورەبوونو قەبە بوون، بەڵام گۆڕانکارییان بەسەردا نەهاتو هەر بە کرمی مانەوە تا مردن. کەواتە چاندنی دوو تەنە زیادەکە کرمەکانی بە لاویتی هەمیشەیی هێشتەوە یا هەر هیچ نەبێت ئەوەی ڤیکڵسفورس لە تاقیکردنەوەکاندا بۆی دەرکەوتو زۆر لە زانایان دانیان پیادانا کە تاقیکردنەوەکانیان کردبۆوەو باوەڕیان بە ڕاستییەکەیدا هێنابوو.

پێشتر هەندێك زانای تر گۆڕانکارییان لە گەشەی بۆقدا کردبوو بە بەکارهێنانی هۆرمۆنی گلاندی دەرەقی گیانلەبەرە شیردەرەکان. ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە کاریگەری هۆرمۆن نەبەستراوە بە (جۆر یا ڕەگەزی) بەرهەمهێنەکە بەڵکو بریتییە لە جۆرەکانی

تری ئاژەڵەکان. هەروەك تاقیکردنەوەکانی (بـراون سیکارد) و (فۆرۆنـۆف) و (نیهانس) سەلماندیان کە پێشتر لە توێژینەوەکانی ئەم پەرتووکەدا لێی دواوین.

ئایا پاش هەموو ئەم ڕاستییانە شوورەیی نییە بیر لە سوودی هۆرمـۆنی (دوو تەنـە زیادەکە) هۆرمۆنی مێردمنداڵی بکرێتەوە بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنـەوەو سوودوەرگرتن لە لایەن مرۆڤەوە؟ بیرۆکەیەکە پێش بـواری جێبەجێکردنەکە کەوتووە چونکە پـێش ئـەوەی جێبـەجێ بکرێـت دەبێـت توێژینـەوە لەسـەر کاریگـەری هۆرمـۆنی مێردمنـداڵی لەسـەر مێـروو بکرێـت پـاش گەیشـتنە دوا قۆنـاغی گەشـە نـەك پێشـی واتـە وەك لـە نموونەکانماندا هاتووە تاقیکردنەوەکان بە هۆرمۆن بکرێت لەسەر پەپوولە نـەك لەسـەر کرمەکانی هەروەك لە تاقیکردنەوەکانی ڤیکلسفۆرسدا ڕوویدا.

لێـرەدا زانایـەکی تـر قوتدەبێتـەوەو دێتـە گۆڕەپـانی ئەزموونگەرییـەوەو ئـەمیش ئەڵمانییـەو نـاوی (ئۆتۆفلەگفیلـدەر)ە کـە هەسـتا بـە چـاندنی یـا دانـانی (گلانـدی مێردمنداڵی) لە پەپوولەکاندا کە لـە کرمەکانـدا دەریهێنـابوو چاوەڕێی دەکـرد بزانێـت چـی ڕوودەدات. ئایـا ئـەم گلانـدە دووبـارە لاوێـتی دەگەڕێنێتـەوەو میلـی کاتـژمێر دەگەڕێتـەوە بـۆ دواوەو ئایـا پەپوولەکـە دەگەڕێتـەوە دۆخـی کـرم یـا هێلکە؟ وەڵامەکـە هەرچۆنێك بێت بێگومان زانیاری‌و تاقیکردنەوەی بەسوودی بەدوادا دێت.

جا کەاوتە با (فلەگفیلدەر) چاوەڕێی ئەنجام بکات!

چـاوەڕێ بـوو بـەڵام بێسـوود چـونکە بـە هـیچ جۆرێـك هـیچ ڕوونـادات‌و ئـەو پەپوولانەی کە گلاندی مێردمنداڵی تیا دانان هەر بە پەپوولەیی دەمێننـەوە لـە بـواری خۆیـان زیـاتر تەمـەن درێـژتر نـابن هـەروەك هـیچ لـە داب‌و نـەریتیان یـا شـێوازی ژیانیشیان ناگۆڕێت، هۆرمۆنی لاوێتی هیچ کاری تێنەکردن.

ئــەم زانایــە بــۆی ڕوون بــۆوە بــە خــەیاڵ زۆر زیــادەڕەوی کــردووە. پاشــان تاقیکردنەوەکەی دووبارە کردەوە، بەڵام ئەم جارە لەسەر پەپوولە نا بەڵکو لەسـەر ئـەو کرمانە پێش هاتنە دەرەوەیان لە قۆزاخە بە ماوەیەکی کەم. ئەوەی ڕووی دا بـە بیریـدا نەدەهات. کرمەکان وەك کرم مانـەوە هـەروەك لـە تاقیکردنـەوەکانی زانـا ڤیکلسفۆرسـدا ڕووی دا پێشتر. ڕوونتر بڵێین هۆرمۆنەکە لاوێتی کرمەکـەی هێشتەوە چونکە کرمەکە

لە قۆناغی لاوێتیدایە پاشان ڕووە قۆناغی پیرێتی واتە بوون بە پەپوولە. جگە لەمە هۆرمۆن گۆڕنکاری تری ئەنجام دا ئەو کرمەی کە دەستیکردبووە دەرکردەی پەکەم داوی ڕێسراو لە قۆزاخەدا ئەم کارەی پشتگوێ خستو بیرخۆی بردەومو گەڕایەوە بۆ خواردن بە تەواوی هەروەك پێشتر لە قۆناغی کرمدا ئەنجامی دەدا. قەوارەی ڕوو لە قەبەیی بوو لە ئەنجامی بەردەوامبوون لەسەر خۆراك تا شەش هێندەی قەوارەی سروشتی خۆی لێهاتو بووە (زەبەللاح). هەر بە تەنها بیرکردنەوەکە ئەم هۆرمۆنە ئەم کاریگەرییەی لەسەر مرۆڤ هەبێت لە ڕاستیدا جێی مەترسییە. با خوێنەری بەڕێز وای دانێت درێژی مێردمنداڵێك دەبێتە شەش هێندەی درێژی سروشتیو هەرواش دەمێنێتەوە.. بە ڕاستی دیمەنێکی ترسناکە! بەڵام ئایا ئەم تاقیکردنەوانە بوونە کۆتاییەکی بەربەست بۆ سوودی مرۆڤ لەم هۆرمۆنی لاوێتییە؟ بێگومان نەخێر..

ئەم تاقیکردنەوانە زانستی هەنگاوێك ڕووەو پێش بردوومو زانیاری پتری پێبەخشیوە، شارەزاییەکی گرنگی چڕوپڕو هەنگاوێکی کورت. جا ئێستا پێویستە کاریگەری هۆرمۆنی لاوێتی لەسەر ئاژەڵە گەورەکان ئەنجام درێت کە پێشتر تاقیکردنەوە لەسەر مێرووە زۆر وردەکان کراوە.

بۆ ئەم مەبەستەش لەسەر زاناکان پێویستە کە هۆرمۆن دەربهێننو شیکاری تێدا بکەن تا بزانن پێکهاتە کیمیاییەکەی چییە تا یاریدەدەریان بێت بۆ دروستکردنی بە ڕێگای کیمیاییو بەدەستهێنانی بڕی زۆر تا تاقیکردنەوەکانی لەسەر ئەنجام درێت.

جارێکی دی زانای ئەمریکایی ولیامس هاتەوە گۆڕەپانو بیروڕای بەم شێوەیە بوو:

گلاندو هۆرمۆنەکەی لە کرمەکەدانا پێش ئەوەی گەشە بکاو ببێتە پەپوولە.

پاش ئەم گەشەیە پەپوولە گەشەی تری تیا بەدی ناکرێت (واتە قۆناغی پیرێتی سەبارەت بە کرم) واتە کاریگەری گلاند یا هۆرمۆنەکەی. ئەی کەواتە بۆ کوێ چوونو چییان بەسەرهات؟ ولیامس هەر وێڵ بوو لە توێژینەوەدا بوو هەر دەگەڕا تا بە ڕێکەوت ئەوەی لێی دەگەڕا هاتە بەردەمی. گلاندی پەپوولە نەفەوتاومو ماوە، بەڵام هیچ شوێنەوارێکی هۆرمۆنی پێوە دیارنەبوو. ئایا هۆرمۆنەکە نەماو فەوتا؟ نەخێر

ماوەو نەشفەوتاوە، بەلام لە گەنجینەیەکی تایبەتو لە شوێنێکی تایبەت لە پێشەوەی سنگدا کەڵەکە بووە. باشە بۆچی؟ تا ئێستا هیچ زانایەك ئەمەی بۆ لێك نادرێتەوە!

وەك زانراوە گلاندی تیمۆسی دەکەوێتە پێشەوەی سنگی مرۆڤ. لەشیش تەنها لە قۆناغی لاوێتیدا نەبێت هۆرمۆنەکانی گەرەك نییە. لە پیرێتیدا گلاندی تیمۆس دەتوێتەوەو هۆرمۆنەکەی نامێنێت چونکە ئەم قۆناغە پێویستی پێی نییە. ئایا ئەمە وێکچوونێکی گەورە نییە وەك گلاندی مێردمنداڵی مێرووەکان؟ ئەم هەموو ڕاستییە بایۆلۆژییانە دەمانخەنە بازنەی ئومێدو بیرکردنەوەوە، بەلام زانایان ناگەیەننە مەبەستییان سەبارەت بە تەمومژی ئەم بابەتە. لێرەدا خوێنەر مافی خۆیەتی بپرسێو بڵێت: ئەگەر گلاندی تیمۆس (گلاندی لاوێتی) مرۆڤ بێت، ئەی باشە ناگرێت گلاندەکەی بەکاربهێنرێت بۆ وەستاندنی پیرێتیو نەهێشتنی دەرکەوتنی؟

پرسیارێکەو خۆی دەسەپێنێت پاش ئەوەی سەرنج درا لە وانەی باسمان کردن لە تاقیکردنەوەو ئەنجامەکان، ئەمە پرسیارێکی مەترسیدارەو وەلامدانەوەشی مەترسیدارترە. با خوێنەر بیهێنێتە بەرچاوی گەشەی زەبەللاحی کرمەکان بە کاریگەری هۆرمۆن با بیر لەوە بکاتەوە چی ڕوودەدات گەر مرۆڤ ئەو هۆرمۆنەی پێبدرێو بە مێردمنداڵێکی زەبەللاح بمێنێتەوە ئەوا هەرگیز ناگاتە پلەی گەشەی ویستراو بۆ زاووزێ. ڕەنگە کەسێکی ڕا جیاواز بڵێت هیچ پێویست بە هۆرمۆنی مێردمنداڵی ناکات، با لە سەردەمی مێردمنداڵییدا بەکارنەیەت لە تەمەنی پیرێتیدا پێویست بە بەکارهێنانی دەکات. ئێمەش ئەو کەسە ڕا جیاوازە وەبیر دێنینەوە کە تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە هۆرمۆن هیچ کاریگەری نیەی گەر لەم تەمەنەدا بەکار هات. بەلام ئایا ئەو تاقیکردنەوانە کە لەسەر مێروو ئەنجام دراوە لەسەر مرۆڤیش ئەنجام دەدرێت؟ کێ ئەمە دەزانێ؟ هەرچۆنێك بێت ولیامس گەیشتە ئەوەی کە مانەوەی هۆرمۆنی مێردمنداڵی پەپوولە وا لە زاناکان دەکات هۆرمۆن بەدەستبهێنن بۆ ئەنجامدانی برێك تاقیکردنەوە وەك لەم سەردەمەماندا ڕوویداوە لە گشت وڵاتە پێشکەوتووەکاندا. ولیامس گەشبینە "بەوەی زاناکان گەیونەتە دۆزینەوەی هۆکاری چالاك بۆ بەرەنگاری پیرێتیو کەفتەکاری".

ئەو ڕاستییە بایۆلۆژییانەی کە ڕێگرییەکی زیاتر دەخەنە بەردەم هەوڵی زاناکان ئەم بارەوە سەبارەت بە تاقیکردنەوە ئەوەیە کە سروشت لە یاساکانیدا وریایە، هەر هۆرمۆنێك لە لەشدا دژە هۆرمۆنێکی هەیە تا ئەو هۆرمۆنە زوڵم و زۆرداری نەکات لە ئەنجامدانی گەر گۆڕەپانی بۆ چۆڵ کرا تا لە ڕادەی خۆیدا ڕایگرێت. بۆ نموونە دیمان هۆرمۆنی لاوێتی دژە هۆرمۆنێکی هەیە ئەویش هۆرمۆنی پیرێتییە.

خواوەند لە دروستکردنی جەستەی مرۆڤدا خۆی زانیویەتی چۆن پارێزگاری ئێبکرێت لە دەسەڵاتی دیکتاتۆری و زوڵم و زۆری.

کرۆکی دروستبوونی مێروولەی سپی

(تیرمیت Termite)

جیهانی مێروولە پڕە لەسەیروسەمەرە وەك پۆلێنکردنی* مێروولە* سپییەکان بۆ (تیپی کرێکاران) و (تیپی سەربازان). لەکۆمەڵگای مرۆڤدا فرەپۆلێنی کەسەکان هەیە کە ژیانی دەیسەپێنێت کە پێشتر بیری لێکراوەتەوەو دانراوە. بەڵام پۆلێنکردنی کۆمەڵگای مێروولەی سپی کە باسمان کرد شتێکیترە. پەیوەندی بەبیرکردنەوەو زیرەکی کەسەکە یا کۆمەڵەکەوە نییە. بەڵکو بەسەریاندا سەپێنراوە کە هۆرمۆنێکی دیاریکراو یا بڕێکی دیاریکراو تیپەکە بەسەر مێروولەکاندا دەسەپێنێت کە سەربە کامیان بێت. هەر لەسەرەتاوەو بەوشێوەیە تا کۆتایی دەمێنێتەوە. ئەم پۆلێنبەندکردنە کارێکی کیمیایی بایۆلۆژییە نەك وەك مرۆڤ لەئەنجامی بیرکردنەوەو هەڵبژاردندا بێت.

بەهۆی کاریگەری هۆرمۆن و جۆرو بڕەکەیەوە لەشی مێروولەکان لەکۆمەڵگای مێروولەی سپیدا دروست دەبێت و بەپێی تیپەکەی ئامادە دەبێت بۆ کاری تایبەت.

کرێکار لەکۆمەڵگای مێروولەی سپیدا (بۆ کرێکاری لەدایك بوون) هەروەك سەربازەکان (بۆ سەربازی لەدایك بوون). زانایەکی نەمسایی کە ناوی (گۆتش

---

* واتە تصنیف

* مێروولەی سپی ئەو مێروووانەیە کە باڵیان چونیەکە تەختەو هەموو ڕووەکێك دەخۆن.

Goetsch) بوو کرۆکی هۆرمۆنی لەکن مێرووولەی سپی دۆزییەوە کە باڵادەست بوو لەگەشەی لەشیو دروستبوونیدا کە بەزۆری لە (هۆرمۆنی لاوێتی) دەچوو هەروەك لە بابەتی پێشووماندا باسمانکرد، پێکهاتەی کیمیایی جیاوازتر نییە لەپێکهاتەی کیمیایی هۆرمۆنی لاوێتی زۆر کەم نەبێت. بەڵام لەڕووی کاریگەرییەوە زۆر جیاوازن.

ئەم زانایە ئەم هۆرمۆنەی لەگۆشتی لەشی مێرووولەی سپیدا دۆزییەوەو ناوینا (کرۆکی مێرووولەی سپی T.Stoff) —پیتی (T) یەکەم پیتی ناوی مێرووولەکەیەو وشەکەی دوایی (ئەڵمانی)یەو واتە کرۆك یان بابەت.

گۆتش کرمەکانی مێرووولەی سپی بەم کرۆکە خۆراکدا کە وردەتۆزی گۆشتی مێرووولەی سپی تێکەڵ بەخۆراکەکەیان کرد، بینی ئەم کرمانە بەخێراییەکی کتوپڕ گەشەیان کردو پاش چەند رۆژێکیش قەبارە زەبەلاح دەرچوون. بەمشێوەیە پۆلینە تیپەکەی دیاریکرا لەکۆمەڵگاکەیدا ئەویش (سەربازی)یە کە سەریان پانترو گەورەتر بوو لە سەری ئەو کرمانەی کە ئەم هۆرمۆنەیان دەرخوارد نەدرابوو، هەروەك لەپاشدا بوونە خاوەنی جەستەیەکی قەبەو زەبەلاح و شەویلاگە گەورەو بەهێز.

لەمانەش زۆر سەیرتر تەمەنی ئەو کرمانەی کە ئەم هۆرمۆنەیان دەرخوارد درابوو، لەئاستی خۆیاندا نەبوو درێژتربوو. کەواتە کرۆکی هۆرمۆنی مێرووولەی سپی کاریگەرییەکەی تەنها خێرا گەشەو لەش پتەویو هەندێك گۆڕانکاری لەهەندێك ئەندامەکانیدا نییە، بەڵکو سەرباری ئەمەش پیرێتیو مردنیش دوادەخات.

گۆتش لەسەر ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکانی بەردەوام بوو، ئەمجا جۆرێك مێشوولەی بەکارهێنا کە پێی دەوترێت (مێشوولەی میوە Drosophila) کە مێشوولەیەکی گچکەی گەنم ڕەنگەو لەدەوری میوە گەیوو ڕزیوەکاندا کۆدەبێتەوەو گەرای تیا دادەنێت، زاناکانی بواری مێروو لەم تاقیکردنەوە زانستییانە زۆر سوودمەند بوون. ئەم مێشوولەیە سوودێکی بوو مەتەڵێکی هەڵهێنا بەڵام لەپاڵ هەڵهێنانی ئەو مەتەڵە مەتەڵێکی ئاڵۆزتری هێنایە ئاراوە.

پێش هەموو شتێك (کوتش) دی کرمی مێشوولەی میوە کە بە (هۆرمۆن)ی گۆشتی مێرووولەی سپی خۆراکدرابوو زۆر بە خێرایی گەشەی کرد ئەمە کاریگەری ئەو

هۆرمۆنە تەنها لەسەریەك جۆر مێروو ناسەلمێنێ بەڵکو لەسەر جۆرەکانی تریش. ئەمەش شتێکی چاوەڕواننەکراو نییە، چونکە پێشتر لە تاقیکردنەوەی تردا بینراوە کەواتە ئەمە دووبارەکردنەوەی ڕووداوە ناسراوەکانە.

بەڵام سەیروسەمەرە لەم بابەتەدا ئەمەیە: دیارە مێشوولەی میوە ماوەی (٣٠-٣٢) ڕۆژ دەژی، هەر پاش ئەوەی هۆرمۆنی دەرخوارد درا ماوەی (٧٨) ڕۆژ ژیا واتە دوو هێندەو نیو تەمەنی درێژ بوو، کەواتە هۆرمۆن سەبارەت بەم مێرووە لە ڕاستیدا (شەربەتی ژیانە). تۆ بڵێی ئەم ڕووداوە بۆ ئاژەڵیش هەمان شێوە بێ؟ کۆتش ویستی وەڵامی ئەم پرسیارە بە تاقیکردنەوەو بە کردار بداتەوەو هات (هۆرمۆنی میروولەی سپی) کردە ناو خۆراکی بۆقو مشكو پاشانیش بۆ خۆراکی مریشكو خۆراکی گوێرەکەوە. یەکەمین سەرنجی سەبارەت بە کاردانەوەی ئەم هۆرمۆنە گەشەی خێرای لەشیانو قەڵەوبوونیان بوو بە ڕادەی ١\٥ی ئەو هاوەڵانەیان کە خۆراکەکانیان هۆرمۆنی تێنەکراوە هەروەك لە تاقیکردنەوەی تردا بینرا سەبارەت بە مێرووەکان. جگە لەمەش ئەو ئاژەڵانەی بوونە ئەزموونگەری سەرنجی دا کە لە ڕووی جوتبوونو نەوەخستنەوە توانیان پتر بوو، لەمانەش گرنگتر ئەوەیە تەمەنی ئەم ئاژەڵانە لە ڕادە تێپەڕی واتە ماوەیەکی زیاتر لە هاوەڵەکانیان هەر وەك دەبوایە بژیانایە.

ئەم ئەنجامانە هێندە ڕوونو جێی بڕوابوون کوتشیان هاندا ئەمجارە تاقیکردنەوە لەسەر مرۆڤ ئەنجامدات. ئەم کارەش لە خەستەخانەکاندا ئەنجام درا بە سەرپەرشتی وردی پزیشکەکانو ئەنجامەکەشی ئەمانە بوو:

منداڵبوون پێشوەختو دروستبوونی کورپەلەی شێواو.

تووشبوون بە نەخۆشی سیل.

کەموکوڕیو دواکەوتنی گەشەی منداڵان.

زیادییەکی بەرچاو لە باڵابەرزیدا چڵێسبوونیش (زۆرخۆری)، بێگومان زۆرخۆریو چڵێسبوون واتە زیادی لە کێشی لەشدا (قەڵەوبوون).

بەڵام ئایا ئەم هۆرمۆنە کاریگەری دژە پیربوونو تەمەندرێژی هەبوو؟ بە داخەوە هێشتا کاتی ئەوە نەهاتووە وەڵامی ئەم پرسیارە بدرێتەوە. داهاتوو وەڵامی دەداتەوە پاش ماوەیەکی چاك بۆ بەراوردو ئامار.

پاشان پێویستە سەرنج بدرێت کە لەشی مرۆڤی ئەو کارە بایۆلۆژیو فیزیۆلۆژیانەی جیاوازی زۆریان هەیە لەگەڵ لەشی میرووییەکی ساکار لە دروستبوونو کرداردا. تاقیکردنەوەو ئەزموونگەری بە هۆرمۆنی مێروو لەسەر جەستەی ئادەمیزاد ئەنجامی ئومێدلێکراوی نەبوو، بەڵام سوودی زۆر بوو کە سەرنج درایە زۆر دیاردە کە ڕێ بۆ زانایان ڕۆشن کاتەوە تا توێژینەوەکانیان ئەنجام دەن لەسەر هۆرمۆنەکانی مرۆڤ و چالاکییەکانی کە توێژینەوەکان هێشتا لە سەرەتادایە. لە لەشی مرۆڤدا زۆر گلاندو هۆرمۆن هەن کە هێشتا نەدۆزراونەتەوەو ئەوەی سەبارەت بە کەڕمگداندو هۆرمۆنەکانی تا ئێستا زانراون دڵۆپێکە لە دەریایەك. ماق خۆمانە گەر گەشبین بین بەو ڕۆژەی زانایان دەگەنە دۆزینەوەی (شەربەتی ژیان) و سوودوەرگرتن لێی بۆ چارەسەری پیرێتی مرۆڤ ئەو ڕۆژەش دوور نییە ڕەنگە زۆر نزیکتر بێت لەوەی مەزەندە دەکرێت سەبارەت بە داهێنانە زانستییەکان تا ئێستا.

تەمەنت بە ساڵی لەدایکبوونت نییە بەڵکو بە هەستو سۆزتە

زۆربەی پزیشکان کە توێژینەوەی زانستییان ئەنجام داوە سەبارەت بە پیرێتیو چارەسەری ئەوەی لە ڕووی تەندروستییەوە چی لێدەکەوێتەوە، پیرێتی کردارێکە ڕووەو نەمان لە ئەنجامی ڕووداوی کیمیایی فیزیایی لە لەشدا کە پەیوەندی توندوتۆڵی لەگەڵ هاوکێشی ئاودا هەیە. لەشی منداڵی شیرەخۆرە (٩٠٪)ی بریتییە لە ئاوو تەنها (١٠٪)ی وشکە بابەتی ترە، بەڵام ئەم ڕێژەیە لە لەشی پیراندا دەگۆڕێت کە (٢٠٪)ی وشکە بابەتەو (٨٠٪)ی ئاوە.

کەواتە پیرێتی واتە وشکهەڵگەڕان یا وشکبوونەوە کە بریتیە لە وشکبوونەوەی خانە بەستەر*ەکانو کرکڕاگەو ئێسقانو چاوو خانە لاستیك ئاساکانی دیواری خوێنبەرەکانو

* واتە پێکەوەلکان

لە سییەکانو هەناوو.. هتد. ئەمە دەبێتە هۆی ڕوودانی هەندێك گۆڕانکاری لە پێکهاتەی کیمیایی بابەتە پرۆتینییکان لە گشت مالوسکەکانی لەشداو زۆرجاریش دەبێتە هۆی مردن. پێش ئەمە دیاردە تەندروستییەکانی پیریتی سەرهەڵدەدات وەك کەمتوانایی دڵ لە ئەنجامدانی کارەکانیداو ئاڵۆزی سووڕی خوێن بە هۆی نەمانی لاستیك ئاسایی دیوارەکانی خوێنبەرەکانەوە بە تایبەتی شاخوێنبەر چونکە ئەم خوێنبەرە ڕەق دەبێت بە هۆی کەڵەکەبوونی کلس تیایداو کەم بینایی‌و گوێ گرانبوون‌و ڕوودانی هەندێك گۆڕانکاری لە ڕووی بیرکردنەوەو باری دەروونی‌و دیاردەی تری پیریتی کە لە باسەکانی پێشوودا باسمان کردن. ئەوەی کە دیاردەیەکی سەیرە مێشك دوا شوێنێکە کە پیریتی کاری تێبکات ئەگینا هەندێن لە ڕووناکبیران‌و زانایان‌و شاعیران‌و هونەرمەندان نەیاندەتوانی جوانترین‌و قەشەنگترین بەرهەمەکانیان لە پیریتیدا بەرهەم بهێنن هەرچەندە مێشکیش ناتوانێت خۆ دەرباز بکات لە هەندێك دیاردەی بەساڵاچوویی‌و پیریتی بە تایبەتی لە بواری بیرو هۆش‌و هەندێك هەستی دەروونیدا.

پزیشك شێوازی خۆی هەیە بۆ تێڕوانینی "کلینیکی"* و تاقیگەیی‌و ئامێرو کەرەسە تەکنیکییەکان کە بتوانێت ئاماژە بۆ گشت گۆڕانکارییەکانی پیریتی بکات لە لەش‌و ئەندامەکاندا سەبارەت بە دیاردەکانی‌و گۆڕانکاری‌و مەزەندەی پلەیو مەترسییەکانی.

لەم ئەرکە کە قورسترو گرانتر لە سەر پزیشك پێویستە کە ئاگاداری باری هۆش‌و بیرو دەروونی بێت لە پیریتیداو ئاماژە بە ڕووداوو گۆڕانکارییەکان بدات. ئەم مەسەلەیەش تەنها هەر پزیشك ناگرێتەوە بە تەنها بەڵکو نەخۆشەکە خۆیشی کە زۆر تامەزرۆیە وزەی هۆش‌و بیرو دەروونی بزانێت بەو بەخشندەییە پەردەپۆشەی لاپەڕەکانی ڕابووردووی کە هەرگیز ناگەڕێتەوە.

---

* واتە عیادة

گرانترین‌و بە ئازاترین باری ژیان لەسەر دەروونی مرۆڤ کە بەخشندەیی بەخشیوە لە پێکهاتەی خۆی‌و مێشکی کە وای لێبکات بێدەنگ‌و خامۆش بێت، بێدەنگیی قسە مەبەستمان نییە بەڵکو بێدەنگیی هۆش‌و بیرو دەروونە.

خۆشبەختانە لەم بوارەدا پزیشك هۆکاری تێڕوانین‌و چاودێری هەیە کە شتێکی تازە نییە بەڵکو مرۆڤ ئەوە پاش ئەوە هەر زانیویەتی‌و دەگەڕێتەوە بۆ هەزاران ساڵ.

هەستەکان کۆك‌و تەبان لەسەر ئەوەی کە ڕەنگی سووریان داناوە بە هێمای خۆشەویستی‌و ڕەنگی سەوزیان داناوە بە هێمای هیواو ئومێدو ڕەنگی ڕەشیش بە هێمای دڵتەنگی‌و ڕەنگی سپی هێمای بێتاوانی‌و ڕەنگی شین هێمای دەستپاکیی‌و دڵسۆزی، ئەمە لە دەرەنجامی وروژاندنی هەریەك لەم ڕەنگانە بۆ هەست‌و سۆزی تایبەت لە دەرووندا کە ڕەنگدانەوەی پەیوەندی ڕووداوە دەروونییەکانە بەو ڕووداوانەی لە بواری بینیندان.

هیچ گومانی تێدا نییە کە چاو پێوەری دەروونە. ئەگینا بۆچی بینینی ڕەنگە ماتەکان دەروونی مرۆڤ دەهەژێنێت بەرەو هەست بە بێئارەزووی‌و لێڵی هەست؟ ئەی بۆچی بە پێچەوانەشەوە ڕەنگە پرشنگدارەکان هەست‌و دەروون ڕووەو بزەو ئارەزوو دەهەژێنن؟ ئەی هۆی چییە کە بینینی هەندێك لە ڕەنگەکان دەبێتە مایەی بیرکردنەوەو ڕاڕایی‌و هەندێکی تریشیان هەستی بڕوابوون دەهەژێنن‌و دەروون مەست دەکەن ڕووەو پرۆژەی بەختەوەری؟ بێگومان سەختە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارەو وەڵامدانەوەشی زانیارییەکی پێشینەی گەرەکە سەبارەت بە باری دەروونی‌و تایبەتمەندییەکانی بیروهۆش بە تایبەتی لای کەسە نەناسراوەکان. بەڵام زۆر ڕوونە هۆکاری هەریەك لەمانەی باسمانکردن لە پەناو پاسارێکی چەپەکی دەرووندا حەشار دراوە کە نەدۆزراوەتەوە تا ئێستاو شوێنەکەی دیار نییە.

شێوەکارو هونەرمەندە بە تواناکان ئەمە چاك دەزانن‌و دەیخەنە سەر تابلۆکانیان‌و دەیانەوێت بە وێنە دەروون بهەژێنن کە چ هەست‌و سۆزێك وا لە ڕەنگەکانداو وێکی دەچوێنن بە چامەی شاعیران (کە وێنەیەو دەدوێت). وە وای دادەنێن کە خوو

نەریتێکی هەڵبژاردە بەلای هەرزەکار هەروەك چۆن کچە هەرزەکارێك بەرگی (سوورو شین) دەپۆشێت بۆ بزواندنو هەژاندنی کوڕە لاوی هەڵبژاردەی.

گەر بمانەوێت گوزارش لە هەموو ئەم وشە ساکارو ڕاستگۆیانە بکەین دەڵێن: درێژە شەپۆلە تیشکییە جۆراوجۆرەکان کە دەگەنە چاو جۆرەها هەستو سۆز لە دەروونـدا دەهەژێنن، هەر شەپۆلێك هەستێك لە دەروونـدا دەژێنێتەوە وەك ژێی ئامێری (پیانۆ) هەریەکەیان ئاوازێکی تایبەتی هەیە.

لە ڕاستیدا ئێمە بە چاو نابینین بەڵکو بە هۆی چاوەوە دەبینین، چونکە تیشکە ڕووناکییەکان کە دەچنە چاوەوە شیکاری کیمیایی تیا دروست دەکەن کە بە شێوەی تەوژمی کارەبایی دەگوێزرێنەوە بە هۆی دەماری چاوەوە بۆ مێشك ئەو وێنانەی کە دەیانبینین بە شێوەی وێنە ناگەنە مێشك بەڵکو بە شێوەی کۆمەڵێك تەوژمی کارەبایی دەگەن. کەواتە دەبێت لە مێشکدا ئامێرێکی تایبەت هەبێت بۆ پێوانی درێژی ئەم تەوژمانەو ناردنی هەریەکێکیان بۆ جێگەیەکی دیاریکراو –ژێیەکی دیاریکراو- لە کۆمەڵە هەستێکدا تا بیورووژێنێو ئاوازی تیا دروستکات.

جێی داخە ئەمە تا ئێستا بۆچوونێکی لۆژیکییە چونکە لەم بوارەدا زانیاریمان پڕ کەمو کوڕییە. هەرچۆنێك بێت ڕوونبوو لامان کە شەپۆلە تیشکییە جیاوازەکان لە ڕەنگەکاندا جۆرەها هەست لە دەروونـدا دەهەژێنن. ئەگەر تا ئیمڕۆ بە هۆکارەکانو زانیارییەکانمان سەبارەت بە مێشك تا هەنووکە نەتوانین شیکاری فیزیۆلۆژی ئەم ڕووداوانە بکەین ئەوا خۆشبەختانە لە ڕووی دەروونی (سایکۆلۆژی)یەوە دەتوانین ژێردەستەی بکەین.

وتمان ئەوەی چاو لە وێنەو ڕەنگەکان دەیانبینێت دەیگوێزێتەوە بۆ مێشك بە شێوەی تەوژمی کارەبایی فرە شەپۆل. ئەم شەپۆلانەش مێش دابەشیان دەکات بۆ شوێنە جیاوازەکان بۆ ئەنجامدانی جۆرەها هەستو سۆز. ئێمە دەخۆین، دەترسین، قینمان دەبێتەوە، تووڕە دەبینو بە چاویش گەشدەبین خۆشەویستی یەکەم بینین داهێنانی شاعیرانو نووسەران نییە بەڵکو داهێنانی چاوە. لەمەش زیاتر ئێمە نەخۆش دەکەوینو چاکیش دەبینەوە بە هۆی چاوەوە زۆر جار ڕەنگی دیواری ژووری نەخۆش

زۆر لە دەرمانی چارەسەر چاکترە. ئەمەو ئەو تەوژمە کارەباییانەی کە لە بینینەوە دەردەچن‌و دەگەنە مێشك گلاندی مێشکەڕژێن دەورووژێنن تا هۆرمۆنی جۆراوجۆر دەردات کە هەریەکەیان کاریگەری تایبەتی خۆی هەیە لە کەرە گلاندە جیاوازەکاندا. ئەمەو ڕووداوەکانی بینین ڕەنگە هەستی سێکسی بەهەژێنێ‌و ترپەو لێدانی دڵ خێرا یا هێدی کات وە سووری خوێن چالاك کات یا سستی کات لەم بابەتە زۆر شتی تر کە لە ژمارە نایەت. لەم ڕووەوە دەتوانرێت گۆڕانکاری بکرێت لە دەروونداا لە زۆر ڕووەوە وەك هەژاندنی خەیاڵ‌و ئازایەتی‌و حەزو ئارەزوو خۆ پەنادان‌و جۆرەها هەستی تریش کە ڕۆژانە ڕوودەدات لە ژیانی ڕۆژانەی هەریەکێکماندا.

بوونی ئەم پەیوەندییە توندوتۆڵەی نێوان ڕەنگەکان‌و هەستە دەروونییەکان بواری بۆ زانا دەروونییەکان ڕەخساند بە بەکارهێنانی ڕەنگەکان بۆ تێڕوانین لە هەستە دەروونییەکان‌و گەیشتنە ڕاستی باری دەروونی ئەو کەسە. ئەو چۆنییەتییەی کە مرۆڤ وەڵامدانەوەی دەبێت هەموو جارێك لەگەڵ ڕەنگێك لە ڕەنگەکاندا هەمیشە دەقاودەقە بۆ (جیهانی ناوەوەی) بۆ ڕەوشت‌و شانازی‌و بواری دەروونی‌و تاقەت‌و مەیل‌و ئارەزوو ئومێدو تواناکانی.

بەڵام شێوازی ئەنجامدانی ئەم تێڕوانینە کە پزیشکی دەروونی سویسرایی (مامۆستا ماکس لووشەر Pr. Max Luscher) دایهێناوەو ناوی ناوە (سایکۆلۆژی ڕەنگەکان). کەسەکە دەخرێتە ژێر تێڕوانینەوە بۆ وەڵامدانەوە لەگەڵ (٧٣) ڕەنگدا لە شێوەو پلەی جیاوازو کۆمەڵەکانەوەو لەو کۆمەڵەیەی کە کەسەکە وەڵامدانەوەی دەبێت لەگەڵ ئەو ڕەنگانەدا کە پزیشك لە ڕاستی کەسایەتییەکەی دەیکێشێت. ئەم شێوازە مەرج‌و نەگونجاوی تێدایە کەناتوانم لێی بدوێم تا بابەتەکە زیاتر ئاڵۆز نەکەم، پێم باشە بیرۆکەیەکی ساکار ببەخشمە خوێنەری بەڕێز هیوادارم سەرکەوتوو بووبم تیایدا.

گۆشەگیری‌و ڕەشبینی هەر لە کۆنەوە پەیوەندی بە دڵتەنگی‌و خۆکەنارگرتنەوەیە. ڕووگەشیش هەستی دوورەگۆشەگیری‌و ڕەشبینی‌و کراوەیی دەبەخشێتە مرۆڤ. ڕەنگی سوور واتە ئاڵۆز کردن‌و خۆسەپاندن‌و توندوتیژی.

ڕەنگی شین ڕەنگی حەز بە ملکەچیو خۆ بە دەستەوەدان، ڕەنگی سۆزدارییە. ڕەنگی وەنەوشەیی کە پێکدێت لە تێکەڵە لە ڕەنگی شینیو سوور گوزارش لە لێڵیو ڕاڕاییو پەیوەست نەبوونو گوێپێنەدان لە لایەکەوەو لە لایەکی ترەوە گونجاندن. ڕەنگی زەرد گوزارش لە دڵگەشیو خۆشنوودی دەکات.

ڕەنگی خۆڵەمێشی گوزارش لە حەوانەوەو گەورەیی چەسپیویو بڕوا بە جەماوەر دەکات. ڕەنگی ڕەش گوزارش لە نەگۆڕییو قووڵبوونەوە دەکات.

بێگومان کاردانەوەی مرۆڤ لەگەڵ ڕەنگەکاندا جیاوازە بە جیاوازی ڕۆڵی ژیانی، ئەو ڕەنگە کە لە منداڵیدا دڵخوازی بووە لە ڕۆژانی پیریدا ڕەت دەکرێتەوە. گەر تا کۆتایی زیادەڕەویی بکەین لەم بیروبۆچوونانەدا دەگەینە ئەنجامێکی یەکجارەکی کە هەڵوێستی مرۆڤ یا کاردانەوەی لەگەڵ ڕەنگەکانداو پێی وابێت کە هەندێك ڕەنگ لە هەندێکیان پەسەندترە دەتوانێت پێوەرێك دانێت بۆ (تەمەنی خۆی).

ئەوەی کە سەرنجی ڕەنگی سوورو زەرد ڕادەکێشێت لە ڕووی دەروونییەوە تەمەنی کەمترە لە کەسێك کە سەرنجی ڕەنگی خۆڵەمێشیو وەنەوشەییو گەنمڕەنگ ڕادەکێشێت.

پاش هەزار تاقیکردنەوە کە (لووشەر) لەم بارەوە ئەنجامی دا ئەم ئەنجامانەی خوارەوەی تۆمار کرد:

__پیاوان:__ ڕەنگی سووریان لا پەسەندە، ڕەنگی خەباتو حەزو ئارەزوو و دەسەڵات.

__ئافرەتان:__ ڕەنگی شینیان لا پەسەندە ڕەنگی هەستو سۆزو لە هەرزەکاریشدا مەیلیان لە ڕەنگی سوور بووە، بەڵام ئەم ڕەنگە خۆی لە خۆیدا دەبێتە ڕەنگێکی قێزەون لایان کە دەگەنە تەمەنی بێتوانایی –واتە بێنوێژ نەبوون- نەمانی خوێنی مانگانە.

کەواتە جیاوازی ڕەنگەکان لە کن هەردوو ڕەگەزی (نێرو مێ) هەیە.

__لە تەمەنی منداڵیدا:__ جیاوازییەکە زۆر کەمە لە نێوان پەسەندی لای هەردوو ڕەگەزەکە.

__لە ناوەڕاستی تەمەندا (لاوێتی):__ ئەم جیاوازییە دەگاتە لوتکە.

لە گەورەییدا: **ئەم جیاوازییانە ڕووکەشن.**

کاری تاقیکردنەوەی دەروونی وەڵامدانەوە لەگەڵ ڕەنگەکاندا تەنها دوو خولەکی بەسە. بە ڕووکەش هەروەك باسمان کرد ئاسان ئەنجام دەدرێت. لە ڕاستیدا گەر لەسەر ڕەنگە سەرەکییەکان ئەنجام درێت.

بەڵام لەسەر (٧٣) ڕەنگ هەروەك وتمان لە جۆری جیاوازو سیبەر بەکار دەهێنرێت کە کارێکی وا دەکات ئەنجامدانو تێگەیشتن لێی قورسو ئاڵۆز بێت. بۆ نموونە گەر لە یەك کاتدا چەند ڕەنگێك نمایش بکرێت هەر ڕەنگەیان هەستێك دەجۆشێنێتو دەچێتە پاڵ جۆشاندنی ڕەنگێکی تر لە هەستدا سا یان لە هێزدا پترە یا بە پێچەوانەوە لاوازی دەکاتو بە یەکجاری نایهێڵێت. هەرچۆنێك بێت شێوازی تاقیکردنەوەی دەروونی بە ڕەنگەکان لە کن پزیشکە دەروونییەکان دەروازەیەکی ئاوەڵا کرد کە پێشتر داخرابوو لەبەردەمیاندا تا بتوانن لە شاراوەکانی دەروون بگەن، گەر دیيان لەم شاراوانە زەنگێك بۆ دەروون لێدەدات بۆ پیرێتی ئەوا لە هۆکارەکان دەگەڕێن تا نەیهێڵنو پارێزگاری لە (دەروون لاوێتی) بکەنو لە پیرێتی بیپارێزن.

شێوازی ترو داوودەرمانی جیاواز
"گەرماوی کانزایی"

لە سەردەمی زۆر کۆنەوە کانیاوە کانزاییەکان کە بە گەرمی لە زەوییەوە هەڵدەقوڵێن بەکارهاتوون بۆ چارەسەری زۆر نەخۆشی، بە پێی بوونی ئەو خوێیانەی کە لە ئاوە هەڵقوڵاوەکەدان. ئەمەو زۆر لەم سەرچاوەو گەرماوانە نێوبانگی جیهانییان دەرکردووە لە وڵاتی فەرەنساو ئەڵمانیاو نەمسا تا وایلێهات لە گشت لایەکی جیهانەوە نەخۆشەکان بۆ چارەسەر ڕوویان تێدەکردو بۆ سوودوەرگرتنیش لە بەهرەی پزیشکە سەرپەرشتیارەکانو سوودوەرگرتن لە بەرنامەی خۆراکی دروست تایبەت بەو جۆرە نەخۆشییە. بە داخەوە ئەو گەرماوە کانزاییانە لە وڵاتە عەرەبییەکاندا جگە لە گەرماوی (حیمە) کە دەکەوێتە سەر سنووری سوریا- فەلەستینو گەرماوی (عەلیل) لە موسڵی باکوری عیراقدا زیاتر شارەزاییم نییە جا هەروەك بۆم ڕوونبۆوە کە سەردانی

هەردوو گەرماوەکەم کرد ئاوەکەیان کبریتییە کە چارەسەری هەندێك نەخۆشی دەکەن نەك گشت نەخۆشییەك هەروەك زۆر کەس وا دەزانن هەروەك بیستووشمە لە خەڵکی گەرماوی (عەین ئوم سەبع) لە نزیك (هوفووف) لە هەرێمی (ئەحسا) لە وڵاتی عەرەبی سعودییە. هەروەها سەرچاوەی کانزایی تر هەن گەرم نین و بۆ خواردنەوە دەشێن نەك بۆ خۆشتن وەك سەرچاوەی (مەشتا) لە ناوچەی (سافیتا) لە وڵاتی سوریاو ئاوی دەریای مردوو* بۆ نەخۆشی پێست لە وڵاتی فەلەستین. گەرماوە کانزاییە بەسوودەکان بۆ چارەسەری پیرێتی گەرماوە تیشکدەرەوەکانە (ڕادیۆ ئەکتیف- Radio Active) چونکە چالاکی دەبەخشنە گشت ئەندامەکانی لەش و بەهێزیان دەکەن. جگە لە گەرماوی (گاشتاین Gastein) لە وڵاتی نەمسا گەرماوی ترم نەبیستووە.

بۆ چارەسەری پیرێتی ئەم گەرماوە کانزاییانە بەسوودن بە تایبەت ئەوانەی کە ئاوەکەیان بابەتی (یۆد)ی تێدایە، ئەم بابەتە سوودمەندە بۆ چارەسەری ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان. کە پارێزگاری ڕێژەی سروشتی چەوری دەکات لە خوێنداو ئەو دەمارە ڕەقبووانە نەرم و لاستیك ئاسا دەکات کە لە ڕەقبوون دەیانپارێزێت و ڕەقبووەکانیش چاك دەکاتەوە. یۆدیش بە بڕی کەم دەدرێتە لەش. بۆ نموونە گەر سوودی یەکجارەکی لێ ببینرێت دەشێت خوێی چێشت گەر یۆد دار بێت بەکاربێت چونکە چەندین خوێی تێدایە.

پزیشکەکان ئەوڕۆ زۆر کەم یۆد بۆ چارەسەر بەکاردێنن، بەڵام ئەم بابەتە بەکەڵکە نابێت بچێتە دووتوێی بیرچوونەوەوە.

لە دەرمانە زۆر بەسوودەکانی چارەسەری پیرێتی هەرچەندە خەریکە بیردەچێتەوە بابەتی (ستریکنین Strychnin) کە بە بڕی دروست بەهێزو زۆر چالاکە بۆ پیران، بەڵام بە هیچ شێوەیەك لەژێر سەرپەرشتی پزیشکدا نەبێت نابێت بەکاربێت چونکە ژەهریی و کوشندەیە گەر بە بڕی زیاد لە ڕادەی دروست بەکارهات.

ئەمەو پزیشکی ڕووسی نەژاد (میتشنیکۆف)ی خاوەن خەڵاتی (نۆبڵ) کە پێشتر باسمانکرد سەلماندی هەندێك میکرۆب زیانبەخش نین کە لە ڕیخۆڵەکانی مرۆڤدا

---

* واتە بحر المیت

دەژینو سوودی چاکیان هەیە بۆ بەرهنگاری پیرێتیو درێژی بواری تەمەنو ڕایسپاردووە کە لە پێناو پارێزگاریو چالاکیدا (ماستی بەسەر توێژ) بخرێتە ناو لیستی خۆراکەوە تا وایلێهات لە شارە ئەوروپاییەکاندا زۆر بەربلاو بوو هەرچەند پێشتر بەکارنەدەهات تەنها لە ولاتی (بەلقان)دا نەبێت.

دەرمانە دەروونییەکان

لەم سالانەی دواییدا کۆمەلێك دەرمان دۆزراونەتەوە کە کاریگەری چارەسەرییان لەسەر دەروونی مرۆڤدایە، بەم شێوەیە دەروازەیەکی نوێ ئاوەلا کرا لە بەردەم جیهانی پزیشکیدا بۆ چارەسەر.

هەندێك لەم دەرمانانە دلتەنگی لە دەروونی توورەداو شادی بەخشە وەك حەبی (مێلتاون Miltaun) کە پێی دەوترێت (حەبی شادی). هەندێکی تریان دەروون دەحەوێنێتەوە لە باری ئالۆزیدا وەك حەبی (لیبریۆم Librium) کە توندی دەروون دەرەوێنێتەوە.

هەندێکی تریش بۆ توندوتیژیو بێگوێییو هەندێکی تریش هێزو توانا لە ڕادەبەدەر دەکات. هەموو ئەم دەرمانانە گەر زیادەڕۆییینەکەین لە بەکارهێنانیدا زیانی تەندروستییان نییە. کە تەنها لە کاتی پێویستداو بۆ چەند ڕۆژێ بەکاربێن بە پێی ئەم مەرجە دەتوانرێت تا ڕادەیەکی زۆر سوودی لێ ببینرێت بۆ چارەسەری پیرێتی یا بۆ چارەسەری دەروونی کەسە پیرەکە کە ناتوانرێت جیاوازی لە نێوان دەروونو جەستەدا بکرێت.

گیراوەی نۆفۆکائین یا لێکەوتووەکانی

H3 - - - ٣ ه

لە سالی (١٩٥٧ز)دا خانمە پزیشکی ڕۆمانی (ئانا ئەسلان) لە کۆنگرەی چارەسەری جیهانیدا کە لە شاری (کارلسرۆ Karlsruhe)ی چیکۆسلۆڤاکی گیرا سەبارەت بە

شێوازە سەرکەوتووەکەی بۆ چارەسەری پیرێتی ڕایگەیاندو پوختەی شێوازەکەی دەرزییەك لە سمتی پیرەکە بدرێت بە بڕی (٥ سم٣) لە گیراوەی نۆفۆکائین یا نێکەوتووەکانی (پرۆکایین) (Novocain- procain) بە ڕێژەی (٢٪) و دووبارەکردنەوەی هەمان بڕ هەرسێ ڕۆژ جارێك تا ژمارەی دەرزییەکان دەگاتە (١٢) پاشان ئەم دەرزی لێدانە بۆ ماوەی (١٠-١٤) ڕۆژ دەوەستێنرێت، ئەمجا وەك جاران دەست پێدەکرێتەوە بەم شێوەیە بە درێژایی ساڵێك یا زیاترو بەردەوام. بەم شێوازە چارەسەرە ئەم خانمە پزیشکە چارەسەری زۆر کەسانی پیری کرد کە گەیبوونە تەمەنی (١٠٠) ساڵی یان تێیان پەڕاندبوو، هەر هەموویان لەم چارەسەرە سوودمەند بوون، ئەم کارەی ئەم پزیشکە وروژاندنێکی گەورە بوو لە گشت جیهانداو گۆڤارو ڕۆژنامەکان بە سۆزەوە باسیان لێدەکرد، بەڵام ئەو توێژینەوانەی کە چەندین پزیشك لە وڵاتە جیاجیاکانی جیهاندا ئەنجامیاندا دانیان بەم شێوازەی (ئەسلاندا) نەنا لە بارەی سوودی بەرچاوی ئەم شێوازەی، لەگەڵ ئەمەشدا زۆربەی پزیشکان پەیڕەوی ئەم شێوازەی دەکەن بۆ چارەسەری پیرێتی. تا ئێستاش گیراوەی نۆفۆکائین‌و لێکەوتووەکانی لە دەرمانخانەکاندا لەژێر ناوی (ه ٣ H3) دەفرۆشرێن هەروەك ئەسلان ناوی نا. بەڵام هەندێك پزیشکانی تر گەشەیان بەم گیراوەیەداو هەندێك ڤیتامین‌و چەند جۆرە خوێیەکیان تێکەڵکردو بەناوی ترەوە ناویان ناوەك (DH112 Holzinger د ه ١١٢ هۆڵنزینگەر) و هیتریش.

دەرمانی دژە دڵەکوژە
Antikoagulant

ئەم دەرمانانە پێش جەنگی جیهانی دووەم دۆزراونەتەوە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە نەخۆشی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکانی پیراندا. لە توێژینەوە یەکەماندا سەبارەت بە نەخۆشی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان- سەیری بابەتی تایبەت بە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان بکە –کە چۆن ئەو دەمارە ڕەقبووە ناوی تەسك دەبێتەوە بە هۆی کەڵەکەبوونی (کۆلیسترین) و کلسەوە لەسەر دیوارەکانی‌و چۆن ئەم

تەسكبوونەوەیە دەبێتە ڕێگرێك لە بەردەم سووڕی خوێنداو ڕەنگە بگاتە دڵەكوژەو گیرانی خوێنبەرو تەقینیو ئەنجامەكەشی مردنە بە وەستانی دڵ یا مێشك، پێش ئەم دیاردە مەترسیدارانە كەسەكە هەست بە هەندێ شت دەكات كە زەنگێكی تووشبوونی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەكانە. بۆ نموونە ڕەقبوونی شادەمار لە دڵدا پێی دەوترێت (سنگەكوژە). خوێنبەرەكانی دەستو قاچ تەسك دەبنەوە بە هۆی ساردیو ئازار تیایانداو هێزو توانا دادەتەپێت. ڕەقبوونی خوێنبەرەكانی مێشك دەبنە هۆی گێژیو كەسەكە لە كارو ڕۆیشتندا ئاسایی نابێت، هەروەها دەبێتە هۆی بیركۆڵی*و خەوزڕانو كەمتوانایی بیروهۆشو خێرا تووڕەبوونو زویربوون. ئەگەرچی پزیشكیی تا ئێستا هۆكارێكی نییە بۆ گەڕانەوەی خوێنبەری ڕەقبوو بۆ دۆخی پێش تووشبوون/ بەڵام دەرمانی دژواری ئەم بەڵایەی هەیە كە خوێن پتر لینج كاتەوە بۆ بەرەنگاری لەم نەخۆشییەو تا ئاسانكاری بكات لە گوزەراندنی خوێندا لەو خوێنبەرە تەسكبۆوەیە. بەم شێوەیە سووڕی خوێن ڕێكدەبێتەوەو گشت دیاردە نەخۆشییەكان نامێنن كە پێشتر باسمانكردن سەبارەت بە دڵو مێشكو چوارپەل*، ئەم دەرمانانە هیچ مەترسییان نییە گەر زیادەڕەوی زیاد لە پێویست لە لینج كردنەوەی خوێندا ئەنجام نەدرێت كە ئەمە دەبێتە هۆی خوێنبەربوونی گورچیلە یا سی یا مێشك. خۆشبەختانە وەلانانی ئەم دیاردە نەخۆشییانە كە بە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەكانەوە دەبێت تەنها لینج كردنەوەی خوێن بە شێوەیەكی ساكار بەسە چونكە پلەی مەترسیی زۆر كەمە، تەنانەت هەندێك جار لە خێرا گێڕانەوەی خێرایی لینجی خوێن بۆ باری سروشتی زیاتری ناوێت. چارەسەر بەم دژە نەخۆشییە ئەنجامی چاكی نابێت گەر هاوكاری لە نێوان پزیشكو نەخۆشدا نەبێت. ئەشێت لە ماوەی دیاریكراودا سەردانی پزیشك بكرێت تا لە بارودۆخی نەخۆش بڕوانێتو پلەی ئەو نەخۆشییە لە خوێندا بگێڕێتەوە بۆ دۆخی خۆی.

---

* واتە فقدان ذاكرة (بیرچوونەوە).

* واتە هەردوو دەستو هەردوو قاچ.

بەڵام ئێستا نەشتەرگەری نوێ پێشکەوتنی بەرچاوی بەدەست هێناوە لە گۆڕینی ئەو ئەندامانەی کە تەسك یا فراوان بوون بە هاوشێوەی خۆیان لە خوێنبەری ساغ کە لە جەستەی تازە مردووە دەردەهێنرێت.

ئومێدیش دەکرێت نەشتەرگەری لە دوا ڕۆژێکی نزیکدا بتوانێت ئەندامێکی تەواوەتی نەخۆش بگۆڕێت، ئەمەش هیچ بە دوور نازانرێت سەبارەت بە گەشەی نوێی نەشتەرگەری.

نوێکردنەوەی دیمەنی لاوێتی بۆ ڕوخسار بە هۆکاری جوانکاری‌و نەشتەرگەری

یەکەمین دیاردەو نیشانەی پیرێتی شلبوونەوەو چرچ‌و لۆچی پێستی ڕوخسارە. نوێکردنەوەی دیمەنی لاوێتی لە پیریدا سەبارەت بە ڕوخسار تەنها بە جوانکاری ئەنجام نادرێت، بەڵکو زۆر جار کارو پیشە وا پێویست دەکات چونکە سەرچاوەی بژێوی‌و دەرامەتە، بۆ نموونە کچە هونەرمەندەکان وەك گۆرانیبێژو سەماکەرو ئەکتەرەکان تەنها بە دەرکەوتنی چرچ‌و لۆچی‌و دیاردەی پیرێتی لە ڕوخسارياندا سەرنجی خەڵکی لە دەست دەدەن، هەروەها سەبارەت بە زۆربەی کاری پیاوان کە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە هەستی جەماوەرەوە هەیە. بۆ بەرەنگاری دەرکەوتنی چرچی دەموچاو (ڕوخسار) پێویستە بایەخ بە خاوێنی بدرێت‌و چارەسەری وشکی پێست‌و زیادە دەرکردەی گلاندی چەوری بدرێت، لەگەڵ چارەسەری زیپکەو فراوانبوون یا گیرانی وردە کونەکانی پێست‌و دەرکەوتنی خاڵی ڕەش تیایدا. پێویستە لەسەر ئافرەتان بایەخ بە پێستی ڕوخساریان بدەن هەر لە زووەوە پێش گەیشتنە تەمەنی پیرێتی‌و بەردەوام بن لە سەری بێ پچڕان‌و وازهێنان.

تەنها خاوێنکردنەوەی ڕوخسار ڕۆژانە بە ئاوو سابوون ئامانجەکە ناپێکێت چونکە پێستی وشك پاش شووشتن دەبێت بشێلرێت‌و نەرم کرێت بە چەورییەك ڕوخسار هەڵنەبزرکێنێت وەك (ڕۆنی بادامی تاڵ). بە شێوەیەك چەند دڵۆپێك بکرێتە سەر سەری پەنجەکان‌و بە شێوەیەکی بازنەیی ڕوخساری پێ بشێلرێت بە مەرجێك بەشێکی

فراوانی ڕوخسار نەگرێتەوە بەم شێوەیە تا هەموو پێستی ڕوخسار دەگرێتەوە ئەمجا وازی لێدەهێنرێت بۆ ماوەی چەند خولەکێك تا دەیمژێت ڕووەو ناوەوە. پاشان زیادەکەی کە پێوەی ماوەتەوە بە (کلێنێکس)ی نەرم دەسڕڕێت.

بەڵام ڕوخسارێك کە پێستەکەی چەور بێت پاش شووشتنی بە ئاوو سابوون بە گیراوەی ئەلکهوولی چڕی (١٠٪) دەسڕڕێت تا چەورییە زیادەکەی لابرێت. ناشبێت زیادەڕەوی لە چڕی ئەلکهوولەکەدا بکرێت وەك باسمانکرد بۆ لابردنی چەورییەکەی ڕوخسار لەبەرئەوەی وشکی هەڵدەگەڕێنێت. هەر لەبەر ئەم هۆشەیە نابێت بۆ شووشتنی ڕوخسار سابوونێك بەکاربهێنرێ کە بابەتی پۆتاسی تێدابێت، باشتر وایە بۆ خاوێنکردنەوەی پێستی وشك سابوونێك بەکاربێت کە (گلیسرین)ی تێدابێت – هەروەك بۆ منداڵانیش بەکاردێت- بە مەرجێك شووشتنەکە بە ئاوو سابوون تەنها ڕووی پێست بگرێتەوەو کاردانەوەی نەگاتە قووڵایی پێستو وردە کونەکان تا زیپکەو عازەبەکان خاوێن کاتەوە کە بوونە هۆی شێوازی پێستو ڕێخۆش دەکەن بۆ شلبوونو چرچو لۆچی پێست. بۆ ئەم مەبەستە دەبێت هەفتەی دوو جار چارەسەری ڕوخسار بکرێت بە دەمامکێکی خاوێن کە پێست بهەژێنێو چرچو لۆچی لاداو نەهێڵێت زوو دروست بێت.

لە دەرمانخانەکاندا سەدان جۆری دەرمانەکانی دەمامکی ڕوخسار هەن کە زۆر بە گران چنگ دەکەون، بۆیە وا لە خوارەوە هەندێك پێکهاتەی هەرزان کە بە ئاسانی لەماڵدا دروست بکرێت دەخەینە بەرچاو:

١-*پێکهاتەی یەکەم:* (٢-٣) کەوچکی گچکە (کەوچکەچا) تۆزی چەو (ئەو چەوەی لە کەنار دەریاو ڕووبارەکاندایە دەکوترێتو دەهاڕڕێت تا دەبێتە خۆڵی ورد) ئەم تۆزە لەگەڵ (٣) کەوچکی گەورە شیری تازەی نەکوڵاوداو کەوچکێکی گەورەش هەنگوین ڕوخساری پێدەسورێت گەر بە فڵچەیەکی نەرم بێت باشترەو لێیدەگەڕێیت تا ماوەی (٣٠) خولەك تا وشك دەبێتەوە پاشان تەنها بە ئاوی گەرمو پاش ئەمیش بە ئاوی سارد دەشۆرێت ئەم پێکهاتەیە بۆ پێستی چەور بە سوودە.

٢-*پێکهاتەی دووەم:* بڕی (٢) کەوچك بەزالیای هارڕاو هێندەی ئەمیش شیری بێچەوری، بەم پێکهاتەیە لە دەموچاو واتە لە ڕوخسار دەسوڕێت تا بە تەواوی وشك دەبێتەوە، ئەمجا بە سەری پەنجەکان لێی دەکرێتەوەو بە ئاوی گەرم دەشۆرێ ئەمجا بە ئاوی سارد. ئەم پێکهاتەیەش دیسان بۆ پێستی چەور بە سوودە.

٣-*پێکهاتەی سێیەم:* یەك سەلك پەتاتە لەناو ئاودا بە توێکڵەوە دەکوڵێنرێت بە چاکی ئەمجا توێکڵەکەی لێدەکرێتەوەو دەشێلرێت تا دەبێتە هەویرو زەردێنەی یەك هێلکە لەگەڵ بڕێك شیردا پێکەوە تێکدەدرێن تا پێکهاتەیەکی شلیان لێ پێکدێت‌و بە شێوازی گەرماوی ئاو گەرم دەکرێت – (تێکەڵەکە دەکرێتە قاپێکەوەو دەخرێتە ناو مەنجەڵێك ئاوەوە کە بڕی $\frac{٢}{٣}$ ی مەنجەڵەکە ئاو بێت‌و دەخرێتە سەر ئاگر تا گەرم دەبێت) پاشان لەسەر ئاگر دادەگیرێت‌و بە گەرمی ڕوخساری پێسواغ دەدرێت گەرمییەکە وابێت سووتێنەر نەبێت. بە ڕوخسارەوە ماوەی (٢٠) خولەك دەمێنێتەوە پاشان بە ئاوێکی شیلەتێن لادەبرێت‌و ئەمجا بە ئاوی سارد دەشۆرێت، ئەم پێکهاتەیە بۆ ڕوخساری وشك بەکەڵکە.

٤-*پێکهاتەی چوارەم:* کووپێك فاسۆلیای وشك دەکرێتە ناو دەفرێکەوە*و ئاوی ساردی بەسەردا دەکرێ‌و شەو تا بەیانی دەهێڵرێتەوە، بۆ بەیانی ئەم فاسۆلیا خووساوە لەسەر ئاگر دەکوڵێنرێت بە تەواوی پاشان لەناو هێڵەکێکدا هەڵدەشێلرێت‌و هەویرە شلەکەی لە ژێرەوە دەردەچێت تێکەڵ بە نیو لیمۆی ترش دەکرێت‌و پاشان بڕێك ڕۆن زەیتوونی دەکرێت بەسەرداو تێکەڵ دەکرێت‌و لە ڕوخسار هەڵدەسوورێت‌و بۆ ماوەی (٢٠) خولەك پێوەی دەمێنێتەوەو پاشان بە ئاوی گەرم ڕوخسار دەشۆرێت تا لێی بێتەوە ئەمجا بە ئاوی سارد دەشۆرێت. ئەم پێکهاتەیە بۆ پێستی وشك‌و پێستی تەنکی هەستیار بەسوودە.

٥-*پێکهاتەی پێنجەم:* زەردێنەی یەك هێلکە لە سپێنەکەی جوێ دەکرێتەوەو دەشڵەقێنرێت‌و تێکەڵ بە نیو لیمۆی ترش دەکرێت‌و یەك کەوچکی گچکە ڕۆن زەیتوونی دەکرێت بەسەرداو ئەمجا توێکڵی لیمۆکە لە ڕەندە دەدرێت تا وەك هەویری

---

* واتە قاپێك.

لێدێت‌و تێکەڵی دەکرێت، ڕوخسار بەم پێکهاتەیە دەسوورێت بۆ ماوەی (٢٠) خولەك ئەمجا ئەم دەمامکە بە شیری بێچەوری خاوێن دەکرێتەوە.

٦-پێکهاتەی شەشەم: ئەم پێکهاتەیە بۆ ڕوخساری زیپکاوی‌و پەڵەی ڕەش دەگونجێت، شێوەی دروسکردنیشی پارچە گۆزەیەکی شکاو دەکوترێت‌و پاشان دەهاڕرێت تا وەك تۆزی لێدێت ئەمجا بڕی (٣) کەوچکی لێوەردەگیرێ‌و تێکەڵ بە (٣) کەوچك ئاوی گەرم دەکرێت‌و (١٠) دڵۆپ گوشراوی لیمۆی ترشی بەسەردا دەکرێت‌و (١٠) دڵۆپی تریش ڕۆن زەیتوون، بەم پێکهاتەیە ڕوخسار دەسوورێت‌و ماوەی (١٠ خولەك زیاتر نا) پێوەی دەمێنێتەوە پاشان بە ئاوی بەیبوونی کوڵاو پاش پاڵاوتن دەشۆرێت.

٧-پێکهاتەی حەوتەم: ئەم پێکهاتەیە بۆ گشت جۆرە پێستێك بەسوودە هەروەك چۆن بۆ پێستی چەور چاکە ئاواش بۆ پێستی وشك چاکەو بەسوودە، پاش ئەوەی ڕووخسار دەشۆرێت‌و وردە کونەکانی خاوێن دەکرێتەوە ئەمجا شوێنە چرچ‌و لۆچەکان بە چاکی دەشێلرێت تا سوری خوێن تیایاندا چالاك بێت. بۆ دروستکردنی (٣) کەوچکی گەورە فرۆ تێکەڵ بە یەك کەوچکی گەورە هەنگوینی پاڵاوتە دەکرێت ئەمجا ڕوخساری پێدەسورێت‌و ماوەی (٢٠) خولەك پێوەی دەمێنێتەوەو بۆ خاوێنکردنەوەشی لۆکەی بە شیر تەڕکراو بەکاردەهێنرێت.

٨-پێکهاتەی هەشتەم: (دەمامکی توێکڵە خەیار[*]) بۆ ئەم دەمامکە هەموو ڕوخسار بە توێکڵی خەیار دادەپۆشرێت (ڕووی تەڕی خەیارەکە بۆ سەر ڕوخسارو ڕووە سەوزەکەشی بۆ دەرەوە) تا ماوەی (٢٠) خولەك وازی لێدەهێنرێت ئەمجا ڕوخسار بە سەری پەنجەکان‌و بە شێوەیەکی بازنەیی دەشێلرێت بێ هیچ فشارێك بەڵام نابێت نە بشۆرێت‌و نە وشك کرێتەوەو بسڕرێت. جگە لەمانەش لە دەرمانخانەکاندا جۆرەها دەرمانی دەمامك چنگ دەکەوێت کە پێکهاتەی هەندێکیان بابەتی چەورییە پاش ماوەیەك تێکدەچێت‌و پێست دەشێوێنێت‌و دەرمانەکە خۆی لە خۆیدا بێکەڵك بووە سوودی نابێت بە پێچەوانەوە زیانی زیاتر دەبێت. هەرکەس ویستی ئەم دەرمانانە بەکاربهێنێت با لە بە کەڵکی‌و تێکنەچوونی دڵنیا بێت. ئەمەو ئەو پێکهاتانەی باسمان

---

[*] واتە ئاروو

کردنو لە ماڵدا ئەنجام دەدرێن (گەر نەڵێین هەرزانن) ئەوا هیچیان لەو دەرمانە گرانبەها ئامادەکراوانە کەمتر نییە.

دەمامك بە هیچ شێوەیەك سوودی لێنابینرێت گەر لەش لە دۆخی حەواندنەوەدا نەبێت بە پاڵکەوتوویی لەسەر جێگا بە درێژایی مانەوەی دەمامکەکە لە ڕوخساردا. ئەو دەرمانە دەمامکانەی کە لە پێکهاتەیاندا کاربۆهێدراتیان تێدایە زیاتر سوودی بۆ خاوێنی پێست لێدەبینرێتو وەك لەوەی چرچو لۆچ نەهێڵێت. بە پێچەوانەشەوە سەبارەت بەو پێکهاتانەی کە پرۆتینیان تێدایە.

نوێکردنەوەی دیمەنی لاوێتی ڕوخسار بە نەشتەرگەری

زۆر ئاسانە لای نەشتەرگەر چرچو لۆچی پیرێتی ڕوخسار لاداتو دیمەنی لاوێتی بۆ بگەڕێنێتەوە، بە ئەنجامدانی نەشتەرگەری بە شێوازێکی سادەو ئاسانو بێ مەترسی. ئەو شوێنە چرچە شۆڕبۆوەیە لە ڕوخساردا پێستەکەی دەبڕرێتو شوێنەوار جێناهێڵێت لە پاشدا. ناتوانین لێرەدا لەم نەشتەرگەرییە قووڵبینەوەو چۆنیش ئەنجام دەدرێت، بەڵام تەنها چەند وێنەیەکتان دەخەینە بەرچاو تا ئەنجامە چاکەکانی ببینن کە ماوەی (٥-١٠) ساڵ دەخایەنێت، پاش ئەو ماوەیە ئەشێ ئەو نەشتەرگەرییە بۆ جاری دووەم دووبارە کرێتەوە.

وێنەکان نیشاندەدرێن لێرە بەدواوە*

* ئەم وێنانە لە پەرتووکی (جوانکاری بە نەشتەرگەری) پزیشکی فەرەنسایی (ا. نۆئیل- A. Noel) وەرگیراوە.



چرچولۆچی ڕوخسار پێش نەشتەرگەریی



پاش نەشتەرگەریی



پێش نەشتەرگەریی



پاش نەشتەرگەریی

چرچولۆچی لە ڕوخساردا



پێش نەشتەرگەریی



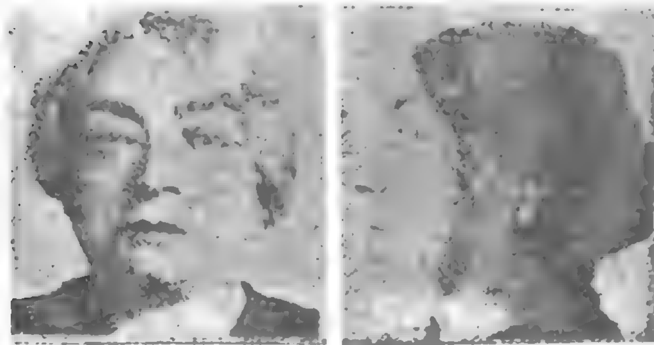
پاش نەشتەرگەریی



چرچولۆچی ڕوخسار و گەردن و ژێرچاوەکان پێش نەشتەرگەریی



پاش نەشتەرگەریی یەکەم



پاش نەشتەرگەریی دووەم



پێش نەشتەرگەری

چرچولۆچی لە ڕوخساردا



پاش نەشتەرگەری



پێش نەشتەرگەریی

چرچولۆچی لە گەردن و ڕوخساردا



پاش نەشتەرگەریی



پێش نه‌شته‌رگه‌ریی

چرچولۆچی له ڕوخسارو گه‌ردندا



پاش نه‌شته‌رگه‌ریی



پێش نەشتەرگەری

فرە چرچولۆچی لە ڕوخساردا



پاش نەشتەرگەری

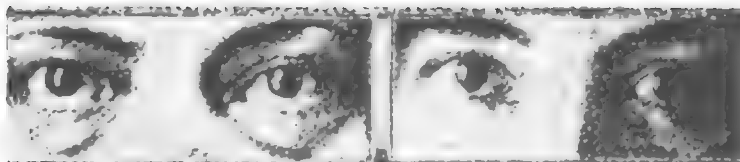


پێش نەشتەرگەریی

چرچولۆچی نێوان برۆکان



پاش نەشتەرگەریی



پاش نەشتەرگەریی   پێش نەشتەرگەریی

توورەکەی ژێرچاو



پاش نەشتەرگەریی چرچولۆچی ئامادەیە بگەڕێتەوە بۆماڵەوە

بابەتی حەوتەم

هەرکەس چی لە توانادایە بیکات بۆ خۆی

زۆربەی ئەو پێشنیارانە پێشتر باسمانکردن سەبارەت بە تەمەندرێژیو پاراستنی لاوێتی هەموو کەسێك لە توانایدایە بۆ خۆی ئەنجامیدات. لە ورەو پشتبەخۆبەستن زیاتر چیدی ناوێت. هەڵەیشە گەر کەسێك لە ماوەیەکی کورتدا بیەوێت بە هەموویان بگات. بێگومان هەموو سەرەتایەك سەختە.. بە تایبەتی گەر پێویست بە گۆڕانکاری گەورە بکات لە ڕەوتی ئاسایی ژیاندا، بەڵام یەکەمین سەرکەوتنو چاکی تەندروستی بە گشتی هەر لە سەرەتای سەرهەڵدانییەوە بڕوا بە خۆ پتەو دەکاو قورسیو ناڕەحەتیش ئاسان دەکات.

بێگومان هەر سەرکەوتنو پێشکەوتنێك لە نەهێشتنی پیرێتیدا پتر دەبێت بە پێی زوویی چارەسەرەکە، کاتیش هەرگیز لەدەستناچێت گەر لە تەمەنی (٧٠) یا (٨٠)ساڵیشەوە دەستپێبکات، بەڵام دەبێت سەرنجی ئەوە بدرێت کە ئەم چارەسەرانە دەبێت لەسەرخۆ بێت تا تەمەن ڕووەو پێشەوە بچێت.

پێویستی بە پزیشك لە چارەسەری پیرێتیدا:

چاکتر وایە ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت چارەسەری خۆیان بکەن سەبارەت بە پیرێتی لەژێر سەرپەرشتی پزیشکدا بن، تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە هەندێك لەو کەسانەی داوایان لێدەکرێت پەیڕەوی خۆراکی تایبەت بکەن بۆ دابەزینی کێشیان خاوو خلیچکن لەو پەیڕەوەدا.. هیچ کێشیان کەم ناکات بەڵام بە پێچەوانەوە گەر پزیشك سەرپەرشتی ئەم کارە بکات، بۆ نموونە سەردانی پزیشك بکرێو پزیشکیش هەموو هەفتەیەك کەسەکە بکێشێت. بەم شێوەیە بێبایەخی لە ڕووی خۆراکەوە ڕوونادات‌و بە پێی نارەزووکێش کەم دەکات، هەرچۆنێك بێت زیادە سەردانی پزیشكو پیادە کردنو لە گوێگرتنی ئامۆژگاریو ڕێنماییەکانی فرە بەسوودە بۆ جەستەو دەروون پێکەوە، لە

وڵاتە پێشکەوتووەکاندا بۆ نموونە ئەمریکا هەموو فەرمانبەرێك لە کۆمپانیا گەورەکانداو لە کن میریش پابەندن بە تێڕوانینی پزیشکی لای پزیشکی تایبەتو باوەڕپێکراو. پزیشك دەتوانێ ماوەی پشوو بۆ فەرمانبەر دیاریبکات یا چەند کاژێر لە کاردا بێت یا هەر شتێکی تر کە پزیشکەکە بە گونجاوی بزانێت بۆ ئەو فەرمانبەرە. گشت ڕاسپاردەو ئامۆژگارییەکانیشی جێبەجێ دەکرێت بێ پەرچدانەوە یا پشتگوێخستن. پزیشکیش کە لە فەرمانبەرەکە دەڕوانێت تەنها چاودێری باری تەندروستی ناکات، بەڵکو سەرنجدەدات کە تا چ ڕادەیەك قورسیو گرانی ئەو کارە کاریکردۆتە سەر جەستەی لە هیلاکبوونی مێشکیو بێتاقەتیدا. جا داوای لێدەکات ماوەیەك پشوو بدات تا هاوکێشییەك دروست بێت لە نێوان ماندوویيو حەسانەوەیدا.

هەموو پزیشکێکی پسپۆڕی بواری هەناو دەشێت چارەسەری پیرانو پیرێتییان بکات، بەڵام چاکتر وایە پزیشکی پیران لە بە تەمەنەکان بێت نەك لە پزیشکە لاوەکان.

هەرکەس بیەوێت بەرنامەی نوێی ژیان دابڕێژێت دەبێت خۆی ئەو بەرنامە درێژەی ژیانی پیادەکردبێت. پێویستە لەسەر ئەو پزیشکەش گەشبین بێت سەبارەت بە ژیانو زانستو زانیاری چاکی سەبارەت بە پیرێتیو توانای چارەسەری ببێت. هەرکەس گەیشتە تەمەنی (٤٥) ساڵی دروستە هەر هیچ نەبێت ساڵی جارێك پزیشك ببینێتو بە گشتی تێیڕوانێت. چونکە زۆر شت لە پاڵ چاکی تەندروستیدا خۆی مەڵاس داوە لە نەخۆشی ترسناك کە کەسەکە هەستی پێناکات تا لێی قورس نەکاتو کار لە کار نەترازێت. تێڕوانینی پزیشکی گەر جەخت لەسەر ساغو سەلامەتی جەستە بکات بڕوابەخۆبوون پتر دەکاو لە کاریشدا چالاك دەبێت.

لە تێڕوانینی یەکەمدا سەبارەت بە نەخۆشییە کۆنەکانی لێدەپرسرێتو سەبارەت بە ژیانی ئاساییو بارودۆخی خێزانیو ئایا مەیخۆرەو جگەرەکێشەو کاردانەوەی کەشو هەوا لەسەری چۆنە باری نووستنو ڕیخۆڵەکانی چۆنەو لە فراوانی سییەکانی دەڕوانێت بە هۆی تیشکی سینییەوە (ڕونتکن). گەر پزیشك بە چاکی زانی وێنەیەکی تیشکی سنگی بۆ دەگیرێت، هەروەها زۆر بە وردی لە دڵی دەڕوانێت لە باری حەوانەوەو کاردا

هێڵکاری* بۆ دەکاتو بڕێك میزو بڕێك لە خوێنی وەردەگرێتو دەینێرێتە تاقیگە بۆ شیکاری. لە شیکاری کیمیایی میزدا شەکرو پرۆتینو زراو دەردەکەوێتو پاشماوەکانیش بە میکرۆسکۆپ تێی دەڕوانرێت تا بزانێت چەند جۆر خوێنی تیادا دابەزیوە. بەڵام خوێن بۆ ئەژمارەی خڕۆکی سپیو خڕۆکی سوورو زانینی ڕێژەی (هیمۆگلۆبین) و (کولیسترین) و ماوەی پاشماوەکانو دڵەکوژییە تیایدا. هەرگیز نابێت تێڕوانینی پزیشکی سەبارەت بە (پرۆستات) بۆ پیاوان پشتگوێ بخرێتو تێڕوانینی پزیشکیش سەبارەت بە (منداڵدانو هێلکەدان) بۆ ئافرەتان دەبێت بە وردی ئەنجام درێت.

ئەم تێڕوانینە گشتییانە مەرجە ئەنجامدرێت لە گشت تێڕوانینێکی پزیشکیدا. گەر پێویستیش بکات وێنەی تیشکی یا کاری تاقیگەیی لە هەندێك نەخۆشیدا دەبێت ئەنجام درێت ئەمەش پزیشك خۆی دەیزانێت.

گەر لە تێڕوانینی یەکەمدا دەرکەوت هەر نەخۆشییەك لە نەخۆشییەکان چارەسەری بنەڕەتی بۆ کراوە یا بینرا لەشی هیچ جۆرە نەخۆشییەکی تێدا نییە لەم کاتەدا ئامۆژگاری پزیشك بۆ چارەسەری پیرێتی بەم شێوەیە:

ا-دانانی بەرنامەیەکی نوێی ژیان.

ب-پەیڕەوکردنی بەرنامەیەکی خۆراکی دروست.

ج-مەشقی وەرزشی.

د-کێشی گونجاوی لەش.

ه-بە بڕی زۆر ڤیتامینی بدرێتی تا لە کەموکووڕی ڕزگاری بێت. گەر لە ڕێی دەمەوە ڕیخۆڵەکان نەیانتوانی بە چاکی بیمژن بە هۆی ئاڵۆزییەوە یا بە شێوەی دەرزی بیدرێتێ.

و-چاودێری ماوەی مەیین لە خوێندا.

ز-ڕێکخستنی کاروباری هۆرمۆنەکان لە لەشدا.

بە پەیڕەوکردنی ئەم شێوازە چارەسەرییانە دەبێت جەستەو مێشکی هەر پیرێك ڕووە چاکی بڕواو هەست بکات لە تەمەنی خۆی گچکە ترە. گەر بمانەوێت بە وشە

* واتە تخطیط

گوزارش لەمە بکەین دەڵێین: "ئەوەی هەستی پێدەکات دەتوانین ناوی بنێین نوێبوونەوەی لاوێتی".

دووبارەی دەکەینەوەو دەڵێین مەرجی بنەڕەتی سەرکەوتن ئارامیو بەردەوامبوونە ئەوەی لەم دوو پێناسەیە کەمو کوڕ بێت پێویستە واز لە چارەسەر بهێنێت. چونکە سوود لەمانە نابینێت تا هاوکاریو ئارەزووی ڕاستەقینەی نەبێت بۆ گەیشتنە ئامانج. سەرنج بەوە ڕادەکێشین کە گرنگترین شت بۆ دابینکردنی سوودی چارەسەرو ئەنجامی چاك پارێزگارییە لە هاوکێشەی (گیانی) و وزەی بەرز بە درێژایی ژیان.

هاوکێشەیی گیانی: بزەو زەردەخەنەی بەختیاری لە کەسێکەوە ڕوو لە خەڵکانی تریش دەکات، ڕووخۆشی مایەی حەوانەوەیە، گوفتاری شیرین بارودۆخ پاکژ دەکات. بەڵام پێویستە ئەو کەسەی دەم بە خەندەیەو قسە خۆشە با قسە خۆشەکانی لە کاتو شوێنی خۆیدا بێت، مەبەستم ئەوەیە ڕووخۆشیو هاوکێشەیی گیانی لە خۆیانەوە سەرهەڵنادەن، بەڵکو دەبێت زەمینەی بۆ بڕەخسێنین، سکاڵای بەردەوام نەك خەمۆکی ناڕەوێنێتەوە بەڵکو بەخێرهاتنی دەکات، خەمو پەژارەش بە زۆر لەسەر ڕۆیشتنی ناڕەوێتەوە. دەبێ خۆمان وا ڕابهێنین تەنها ڕووی گەشی خەڵکی ببینین، گەر خۆمان وا ڕاهێناو پیادەمان کرد ئەوا سروشتێکی دەستکردمان وەرنەگرتووە. هەموومان دەزانین کە کەسی قۆشمەو* قسەخۆش ڕووی خەڵکی هەر لەوە کە "قۆشمەی لاوێتی" لێدەبارێ یا پێی دەڵێن "کوڕی ئێسك سووك" بە پێچەوانەی مرۆڤی تووڕەو تڕۆو هەمیشە دڵگرانو گۆشەگیر، لە پرسیارێکدا کە ئاراستەی کۆمەڵێك پیاوان کرا کە چ ڕەفتارێکی ئافرەتتان بە دڵە، (٧٨٪)یان وتیان ئافرەتی ڕووخۆش. ڕاستیو دروستییەکەی وا لێرەداو ڕاستە کە دەڵێن "زەردەخەنە خاوەنەکەی دەڕازێنێتەوە". مرۆڤ دەتوانێت زۆر شت فێربێت لەوانە ئارامیو ڕووخۆشی، ئەوانەی لەگەڵتاندا هەڵسوکەوت دەکەن با قسەی خۆشیان بەگوێدا بدەن، باسی چاکەو پیاوەتییان بکەن چونکە هەموو کەسێك پێی خۆشە هەروەك ئێوەش پێتان خۆشە.

---

* واتە قسەخۆش (هزلی).

هێڵکاری دڵی پیاوانی سەرکەوتوو لە کارو فرمانیاندا "ئاڵۆزی" تیا بەدی دەکرێ، بەڵام ئەم ئاڵۆزییە نابێت بگاتە ڕادەی "ئاڵۆزی مێشك" بە بەردەوام یا گرژوموٚنی کە مێشك ماندوو دەکەن، هەموو ئاڵۆزییەکیش پێویستە خۆی بۆ خاوو هێمن بکرێتەوە، هاوکێشی لە نێوان دوو کەسدا کلیلی نهێنی پاراستنی هاوکێشی گیانە. مرۆڤ بە کارامەیی خۆی دەتوانێت بگاتە ئەم هاوکێشەیە. بەڵام هەیە بەم کارە هەڵناستێت تا یەکێك پشتی نەگرێت واتە هاوڕێکانی گەر نەیانتوانی بەم کارە هەستن ئەوا پێویستە ڕوو لە پزیشکی دەروونی بکات تا بیهێنێتەوە سەر ڕێی دروستو مەبەستی چاك. وەك زانراوە میسریو چینیو یۆنانییە کۆنەکان چارەسەری هەندێك باری دەروونییان بە نووستن لە پەرستگاکاندا کردووە. بە تیاچوونی شارستانییە کۆنەکان شێوازی چارەسەر بە نووستنیش تیاچوو ئەم تیاچوونو فەوتانە بەردەوامبوو تا ئەم سەردەمە نوێیە کە پزیشکی ئەڵمانیایی (فایدنار) نوێی کردەوەو ناوینا (خەوی چارەبەخش) کە تیایا خەو لە کەسە نەخۆشەکە دەخرێت بە دەرمانو بە شێوەیەکی پچڕپچڕ بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك، بە ئاگاش ناهێنرێت تەنها بۆ خۆراكو چوونە پێشاو* نەبێت ئەویش لە کاتی دیاریکراودا. ئەم ڕێگا چارە تازەیە ناکرێت گەر لە خەستەخانەو لەژێر چاودێری هەمیشەیی پزیشکدا نەبێت، هۆکارەکەش بەکارهێنانی دەرمانە خەولێخەرەکانە. ئەم شێوازە کارەسات لە دەروون دوور دەخاتەوەو هاوکێشی بۆ دەگەڕێنێتەوە سەرلەنوێ.

تەمەنو ئاڵۆزی دەروونی

کۆمەڵگای مرۆڤایەتی لە دیدی کۆمەڵایەتییەوە وا ڕاهاتووە بە چاوێك تەماشای پیران بکرێت ئاڵۆزیو گرێی دەروونییان لا دروست بێتو بڕوایان بە خۆیان نەمێنێو وا بزانن بوونەتە ئامێرێکی لە کارکەوتوو لە کۆمەڵگادا.. چونکە بیر کۆڵبوونو پەکیان کەوتووەو ناتوانن بە هیچ کارێکی چاك هەستن. ئەمە بۆچوونێکی هەڵەیەو دەبێت پیران بنەبڕی بکەنو بە سەریدا زاڵ بن. لەبەرئەوەی پیران دەتوانن تا تەمەنی (٨٠-٩٠)ساڵیش بگەنە چڵەپۆپەی ئەنجامدانی کارەکانیان. چونکە بەڕێوەبەرانی دەزگاو

---

* واتە ئاودەست W.C

دامەزراوە گەورەکان زۆرکەمیان لە خوار تەمەنی پەنجا ساڵییەوەن.. ئەندامانی ئەنجوومەنی پیرانی ئەمریکا تەمەنیان لە نێوان (٦٠-٦٤) ساڵیدایەو دادوەری دادگ باڵاکانیش تەمەنیان لە نێوان (٨٢-٩٢) ساڵیدایەو هەر هەموویان کاری چاك ئەنجام دەدەن و بەرپرسیاریی زۆر گەورەیان لە ئەستۆدایە.

وا لە خوارەوە هەندێك نموونەتان بۆ دێنینەوە سەبارەت بەکاردانەوەی دیدی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی لەسەر گرێ دەروونیو ئەنجامەکانی لە لای پیران:

-بۆچوون وایە کە هەموو شتێکی ڕابوردوو لە ئێستا چاکترە.

-بۆچوون وایە کە پیران گەیونە کۆتاییو دوادوای ژین و داهاتووش شتێکی نوێ ناهێنێتە کایەوە بۆیان.

-ناارامیو تێنەگەیشتن لە هەڵوێستی هاوڕێیان و قۆشمەیی لاوان و بیروڕایان چونکە خۆی لە دۆخی لاویدا وا نەبووەو وا ڕاهاتووە هەر خۆی قسە بکاو بدوێو گوێش بۆ کەسانی تر شل نەکاو بواری قسەکردنیشیان نەداتێ.

-دووبارەکردنەوەی گێڕانەوەی چیرۆکی تایبەتی.

-خووگرتن بە سکاڵا لە خەڵکیو ڕەفتاری بەدیان.

-لە گێڕانەوەی بەسەرهاتەکاندا سەرنج بۆ گیروگرفتو کێشە ئاڵۆزەکان ڕاکێشی لە ڕابوردوودا بە مەبەستی زاڵبوون بەسەر هاوڕێو دۆستەکانیدا.

-خۆبەدوورگرتن لە هاوکاری خزمان و هاوڕێیان چونکە پێشتر ئەمان هاریکاری ئەمیان نەکردووە.

-ڕەقی لە بیروڕاداو هەمیشە خۆ بە ڕاست زانین و بوار تەسککردنەوەو خۆ کەنارگرتن لە خەڵکیو نەچوونە ناو کۆمەڵگاوە.

پێویستە لەسەر هەموو پیرێك گەر هەستی بەو گرێ دەروونیانە کرد زۆر بە زوویی نەیهێڵێتو لە توانایشیدایە بەم کارە هەستێت چونکە تەمەن شتێکی ڕێژەییەو نابێت بوترێت "هێشتا گچکەی، یا پیربوویت" پیر هەرلاوە بەو شێوەی کە پەی بە ڕاستی خۆی دەباتو هەوڵدان بۆ چاکردنی کەمو کوڕییو هەڵەکانی.

باشتر وایە لێرەدا بۆ ئەو پیرانەی حەزیان لە خەندەو بزەی سەرلێوانە با ئەم بەسەرهاتەیان بۆ بگێڕمەوە:

نووسەری فەرەنسایی (ئەندرێ مۆروا Andre Maurois) لە پەرتووکەکەیدا بە ناوی "هونەری ژیان" وا دەڵێت:

هەندێك لە دانیشتوانی دوورگەی دەریای باشوور بەسەر پیرەکانیاندا سەپاندووە کە دەبێت بەسەر درەختی بەرزی "گوێزی هیند"یدا هەڵگەڕێن، کە هەڵگەڕاو گەیشتە چڵەپۆپەی سەرەوە لە خوارەوە درەختەکە ڕادەوەشێنن‌و دەیلەرێننەوە، گەر پیرەکە توانی خۆڕاگر بێت بەرامبەر ئەو ڕاوەشاندنە بەهێزە ئەوا بەردەوامی ژیانی پێدەبەخشن، بەڵام گەر توانای خۆڕاگری نەبوو کەوتە سەرزەوی ئەوا خۆی حوکمی خۆی داوە بە مردن، پاشانیش ئەم حوکمە بێ دواخستن جێبەجێ دەکرێت.

ئەم ڕەفتارە میللەتە "دڕندە"کان دەیسەپێنن بەسەر پیرەکانیاندا، بەڵام میللەتە پێشکەوتووەکان هەمان ڕەفتار لەگەڵ پیرەکانیان پیادە دەکەن بە شێوازی جیاواز لە سەرکەوتنە سەر درەختی گوێزی هیندی. ئەگەر دڕندەکان دەستەجێ بیانکوژن، بەڵام ئێمە لە ڕاستیدا زۆر بە هێمنی دەیانکوژین. لە پەرتووکی "گرفتەکانی پیرێتی لە چینی نێوەندی گەلدا"ی نووسەر (ل. لینهارتس- L. Lenhartz)دا هاتووە، کە لە فرانکفۆرت لەسەر ڕووباری (ماین) ساڵی (١٩٥٦) بڵاوبۆتەوە، لەم پەرتووکەدا هاتووە کە دەستکەوتی مانگانەی زیاتر لە نیوەی پیران لە شاری فرانکفۆرتی گەورەدا ناگاتە بڕی (١٠٠ مارك) کەلە (٢٤٪) دەدات بە کرێ خانوو تەنها (٧٦) مارکی بۆ بژێوی خۆی دەمێنێتەوە کە بڕێکی زۆر کەمەو تەنانەت خۆراکی پێویستی بۆ دابین ناکرێت‌و تووشی برسێتی هەمیشەیی دەبێت تا لە سەرخۆ گیانی دەردەچێت. ئەم بارە داراییە نالەبارە لە جێ‌و ڕێی پیرە کەم دەکاتەوە لە کۆمەڵدا.

بەڵام میللەتە شارستانیەکان جگە لەمەو هەڵگەڕان بە درەختی "گوێزی هیند"یدا داهێنانی تریان هەیە یەکێکیان بە زۆر کرێکارو فەرمانبەر دەرکردن لە کارو خانەنشین کردنیان کە هێشتا تواناو وزەیان تێدایە. لەسەر خانەنشینەکەش پێویستە

سنوورێك بۆ ئارەزووەكانی دانێت‌و خۆی لە زۆرینەی خۆشی كۆمەڵگا بە دوور كات. كە ئەمەش گورزێكی بە ئازارە لە دەروونی پیران لە بەشی كۆتایی ژیانیاندا.

نزیكەی (٨٠) ساڵە ئەم سەردەمەمان تا ئێستاش سەردەمی منداڵ‌و بایەخدانە بە منداڵ، پێویستیشە ئەم (٢٠) ساڵی داهاتووەش سەردەمی پیران بێت. ژمارەی پیران لە پتربوونێكی بێوێنەدایە هەروەك لە پێشەكی ئەم پەرتووكەدا باسكرا، لە كاتێكی نزیكدا گشت میللەتانی پێشكەوتوو بەرەنگاری "كێشەی كۆمەڵایەتی پیران" دەبنەوە كە ڕەنگە چارەسەر نەكرێت گەر خێرا فریانەكەون بە دانانی بنەمای كۆمەڵایەتی دروست بۆ چارەسەری ئومێد لێكراو، بە بێ چارەسەری ئەم گرفتانە گشت میللەتانی پێشكەوتوو ناچار دەبن هەر بە ماوەیەكی كورت هەزارەها خەستەخانەو خانەی پیران بكەنەوە بۆ داڵدەدانی پیروپەككەوتەكان، كە گرفتێكی گەورەی ئابوورییە دەكەوێتە سەرشانی نەوەی داهاتوو.

لە نێوان لاوان‌و پیراندا:

ئاڵۆزی‌و جیاوازی نێوان لاوان‌و پیران دەبێت ببێ‌و بەردەوام بێت چونكە پیران هەمیشە حوكم دەدەن بەسەر لاواندا بە ملهوڕی‌و ناڵەباری‌و كەم ئەزموون. لاوانیش پیران تاوانبار دەكەن بە كەم ورەیی‌و كزبوونی خۆشەویستی‌و حەز بە ڤینەبەرایەتی. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا دەبێت گشت ئەندامانی كۆمەڵ بە جیاوازی تەمەنیشیانەوە پێكەوە ژیان بەرنەسەر. بە كەمێك تێگەیشتن سۆزو خۆشەویستی‌و تواناو ئەزموونی پیران پێكەوە گرێدەدرێت، كۆمەڵگا زۆربەی سوودە گشتییەكان دابین دەكات. بەرهەمهێنانی كارە مەزنەكان تەنها بە هێزو خۆڕەتاندن نابێت بەڵكو دانایی‌و ڕێزداری‌و بیر وردیشی گەرەكە.. كە ئەمە كەمتر لە كن لاوان بەدی دەكرێت‌و لە كن پیرانیش بە لێشاوە.

شارستانیەت‌و مەدەنییتی نەوەكانی پێشوو لاوان بنیاتیان نەناوە بەڵكو پیران بنیاتیان ناوەو بەرهەمیان هێناوە، هەر بۆیەشە ڕێزی بێپایان بۆ پیران بووە لە سەردەمانی پێشوودا.

گەر ئەم ڕێژە لەم سەردەمەماندا بەرەو كزی چووبێت لە چاو ڕابوردوودا ئەوەیە كە پیرێتی ئەم سەردەمەمان بۆتە بارودۆخێكی سادەو ساكار چونكە ژمارەی پیران لە نێوان میللەتدا پتر بووەو دانسقە نین هەروەك لە پێشدا دانسقە بوون.

تەمەنی شەستو پێنج ساڵی یا تەمەنی خانەنشینی

تەمەنی (٦٥) ساڵی دانراوە بە سەرەتای پیرێتیو خانەنشینی جا كێ دایناوەو ئەنجامەكانی چۆن دەبێتو چۆن دەتوانرێت بگۆڕرێت؟

یەكەم كەس تەمەنی (٦٥) ساڵی دانا بە تەمەنی خانەنشینی سیاسەتمەداری ئەڵمانیایی بەناوبانگ (بسمارك) بوو لە سێیەكی دوایی سەدەی نۆزدەهەمدا. ئەمەش لە گشت وڵاتە پێشكەوتووەكاندا بڕیاری لەسەر دراو پشتی پێبەسترا. ئەو سەردەمە هەركەس بگەیشتایە تەمەنی (٦٥) ساڵی تەنها (٣) ساڵ بواری ژیانی بۆ دەمایەوە. ئەو سنوور دانانە ڕاستو ڕەوا بوو. بەڵام بارودۆخ زۆر گۆڕراوە، چونكە ئێستا بواری تەمەن بۆ ئەوانەی گەیونەتە تەمەنی (٦٥) ساڵیی لە كۆماری ئەڵمانیای فیدراڵدا (١٢,٤٥) ساڵەو لە ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا (١٢,٦) ساڵە، ئەوانەی گەیونەتە تەمەنی (٧٠) ساڵی لە كۆماری ئەڵمانیای فیدراڵدا (٩,٥٨) ساڵو لە ویلایەتە یەكگرتووەوكانی ئەمریكا (١٠,١) ساڵ. بە واتایەكی تر بڵێین لە هەر (١٠) كەس كە گەیبنە تەمەنی (٦٥) ساڵی تەنها (٧) كەسیان دەگەنە تەمەنی (٧٠) ساڵیی.

هەر (١٠) كەسیش كە تەمەنیان گەیوەتە (٧٠) ساڵی تەنها (٥) یان دەگەنە تەمەنی هەشتا ساڵیی.

لەهەر (١٠) كەسیش كە تەمەنیان بگاتە (٨٠) ساڵیی تەنها (٢٠) كەسیان دەگاتە تەمەنی (٩٠) ساڵیی.

جگە لەمە كەسانی (٦٥) ساڵیی ئەم سەردەمەمان بە هۆی پزیشكیی نوێوە زیاتر تەندروستترن لەوانی پێشووی هاوتەمەنیان.

لەم سەردەمەماندا هەركەس گەییە تەمەنی (٦٥) ساڵییو خانەنشین كراو بە زۆر وازی لە كارپێهێنراو وا لە ژمارەیەكی زۆر لە ڕۆڵەكانی گەل دەكرێت كە ژیانیان ماوەی

(١٥-٢٠) ساڵ بێکارو بێ بەرهەم بێتو ببنە بار بەسەر کۆمەڵگاوە. لەگەڵ ئەوەدا پێویستە یاسا ماف کاریان پێبداو کاریان بۆ دابین کات.

تەمەنی خانەنشینی کاردانەوەی لەسەر کەسانێك نییە کە کاری ئازاد دەکەن، بۆ نموونە پزیشكو پارێزەرو دەرچووانی زانکۆش. زۆرجار دەبینین کەسانێکی زۆر ڕوودەکەنە بنکەی پزیشکێك کە تەمەنیان گەیشتۆتە (٧٠) ساڵ. ڕەنگە ئەم ڕووکردنە زیاد بە دەرەی کە ڕوودەکەنە ئەو پزیشکە هۆکارەکەی ئەوە بێت کە تواناو ئەزموونو دەرخستنی نەخۆشیو ڕێگاچارەی باشی هەبێت.

هەندێك لە ڕژێمە پێشکەوتووەکانی جیهان ماف کارکردنیان داوە بە خانەنشین کە کارێکی گونجاو ئەنجامدات بەدەر لە کاری پێشووی. ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەم چەشنەیە. هەیە بەڕێوەبەری بانك بووەو خانەنشین کراوەو ئێستا دەرگاوانی ئوتێلێکە، یا بلیت دەفرۆشێت لە سینەمایەکدا.. هتد.

هەندێکی تر لە وڵاتە پێشکەوتووەکان وەك ئەڵمانیا ئەم مافەی بۆ خانەنشینان دابین نەکردووە تا ئێستا بەڵام قەدەغەشی نەکردووە خانەنشین کارێکی تر ئەنجام دات گەر بۆی پەیدا بکرێت.

ڕوانگەی کۆمەڵگا سەبارەت بە خانەنشینان بارەکەی قورسکردوون کە نەتوانن کارێك بۆ خۆیان دابین کەنو بگەڕێنەوە کاری بەرهەمهێنانیان سەرلەنوێ، لەبەر ئەوە زۆربەیان کاتی بەتاڵییان بە نارەزوومەندییەك پڕدەکەنەوە بەڵام بێ بەرهەم زۆر کەمێکیان نەبێت. بێئومێدی بەدەستهێنانی کار لە ڕاستیدا کوشتنی دەروونە پێش کوشتنی جەستە. لەبەرئەوە تووشی جۆرەها نەخۆشیو ئازاری جەستە دەبێت کە پێشتر نەیبوو. هەر مرۆڤێك کارێکی پێ بسپێررێت هەست بە حەوانەوەو تەندروستی دەکات گەرچی نەخۆشییەکی درێژخایەنیشی هەبێت. ئایا سەپاندنی خانەنشینی بەسەر ئەو کەسەدا کارێکی زوڵمو زۆرداری نییە؟ تەنها لەبەرئەوەیە کە گەیوەتە تەمەنی (٦٥) ساڵی هەرچەندە بشتوانێت کە کارەکەی وەك جاران ئەنجامدات بە چاکیو بە چالاکیو ڕەنگیشە ئەنجامی باشتریشی بێت؟ من وای دەزانم.

بەڵام ئایا لە ڕاستیدا توانای کەسێکی (٦٥)ساڵی لە کاردا چەندە. ئەو تاقیکردنەوەو ئەزموونانە کامانەن کە تایبەتمەندان لەم بارەوە ئەنجامیان داوەو ئەنجامەکانی چۆن بووە؟

مرۆڤی بە تەمەن بەڵام تەندروست هێزێکی کاریگەری بەنرخە بە تایبەتی چونکە خاوەن ئەزموونەو هێمنەو کار دروستو ڕێكو گونجاوە. گەر چاك بیر لەمە بکرێتەوە ئەو کەسە بە تەمەنە لە بری ئەوەی ساڵی جارێك پشووی ساڵانەی بدرێتی با بۆی بکرێت بە دوو جار. چونکە ئەو کەسە پیرە لە کاردا ماندوو دەبێت. بەڵێ ئەمە ڕاستە –هەرچەندە سووربوون لەسەر کارو بەرهەمهێنان بە هاندانو ماندووبوون نییە، بەڵکو شانبەشانی کار دروستکردنی کەشوهەوایەکی خۆشیو شادییە، ئامارەکان وایان سەلماندووە کە کرێکارە لاوەکان وەك پیرەکان سوور نین لەسەر کار چونکە زۆر خۆیان دەدزنەوە لە کارەکانیان. لە شاری (فرانکفۆرت) لە دامەزراوێکی پیشەسازی گەورەدا (٦١٩) کرێکار کاریان تیا دەکرد، دەرکەوت کە (٥٠٪) ئەوانەی خۆیان لەکار دەدزییەوە تەنها لە (٢٠٪)ی کرێکارەکان بوونو زۆربەیان خوار تەمەنی (٤٥) ساڵان بوون. بەم ئامارە بۆمان دەردەکەوێت کە بەرهەمهێنان لە دامەزراوە پیشەسازییەکاندا بەو کەسانە زیاد دەکات کە تەمەنیان لە سەروو (٤٥) ساڵیەوەیەو هێشتنەوەی ئەوانەی تەمەنیان گەیوەتە (٦٥) ساڵیی لە کارەکانیاندا. ئەمە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پیادە دەکرێت چونکە سەیری تەمەنی کرێکار ناکرێت هێندەی سەیری بەرهەمی دەکرێت. لە بڵاوکراوەیەکی کۆمپانیای ژیان دابینکردنی ئەمریکا (مێترۆبۆلیتان لایف ئینشورانس کۆمپانی Metropolitan Life Insurance Company)دا هاتووە کەلە (٥٠٪)ی ئەوانەی تەمەنیان گەیوەتە (٦٥-٦٩) ساڵیو (٤٠٪)ی ئەوانەی تەمەنیان گەیوەتە (٧٠-٧٤) ساڵی لە کرێکارانی ڕەگەز نێرینە لە ئەمریکا تا ئێستا وەك پێشوو کاری خۆیان ئەنجام دەدەن.

بەڵام ئافرەتان (١٣٪)ی ئەوانەی گەیونە تەمەنی (٦٥) ساڵیی هێشتا هەر بەردەوامن لە کارەکانیاندا وەك جاران. کرێکارانی کارگەی (فۆرد)ی بەناوبانگ لە شاری (دیترۆیت)

لە ئەمریکا (٨٠٠٠٠) کرێکارن نیوەیان زیاتر لە (٤٠) ساڵ زیاترن‌و هەندێکیشیان بە (٧٠) ساڵیی دامەزراون.

نموونەیەکی تر لە وڵاتی ئەمریکادا پێی دەڵێن (گەنجینەی پیران) لێرەدا مەرجە کرێکار یا فەرمانبەر تەمەنی لە (٦٠) ساڵ بەرەو ژوور بێت بە لانی کەمەوە زۆربەشیان تەمەنیان زیاترە. ئەم گەنجینەیە بە پێچەوانەی بۆچوون سەلماندی کە ئەو سەرکەوتنە مەزنانەی بە دەستی هێناوە لە کارەکانیا هانی زۆربەیانی داوە تا گەنجینەی تری لەم جۆرە دامەزرێنن. ئەمەو بوونی (خودڕەو)* لە زۆربەی ئامێرەکانی کارگەکان‌و نووسینگەکاندا بۆتە هۆی کارئاسانی‌و پتر گەڕان بە دوای کرێکاری شارەزاو پسپۆڕ بۆ بەڕێوەبردنی ئامێرە خودڕەوەکان کە کەسانێکی هێمن‌و شارەزاو بە توانایان گەرەکە.. ئەمانەش بە گشتی لە پیراندا کۆبۆتەوە زیاتر لە لاوان.

دیسان ئامارەکان سەلماندوویانە کە ڕووداوی کارەسات لەناو کرێکارەکاندا کە تەمەنیان لە (٤٥) ساڵ بەرەو ژوورە کەمترە وەك لە خوار ئەم تەمەنەوە. کەمترین کارەسات کە ڕوودەدات لەنێو ئەو کرێکارانەدایە کە تەمەنیان لە ژوور (٦٥) ساڵییەوەیە.

بە تاقیکردنەوە سەلماوە کە کرێکارە بە تەمەنەکان بەرهەمیان زیاترە بە مەرجێك وازیان لێبهێنن لە کارەکانیانداو پەلەیان لێنەکرێت تا ماندوو بن.

دیارە ئەم بەدیهێنان‌و تاقیکردنەوانە لە هەموو بارودۆخێکدا چونیەك نییە لەبەرئەوەی خەڵکی لە تەمەنی پیریدا جیاوازن. زۆرجار دەبینین کەسێکی (٧٠) ساڵی لە ڕووی ژیرییەوە لە کەسێکی (٥٠) ساڵی چاکترە، بە پێچەوانەشەوە کەسێکی (٥٠) ساڵی دەبینین کە لە مێشك‌و جەستەدا پەککەوتووەو بە کەڵکی کارو بەرهەمهێنان نایەت، هەرکەس دەیەوێت پاش (٦٥) ساڵی لە کارەکانیدا بەردەوام بێت با هەر لە زووەوە خۆی بۆ ئامادە بکات چونکە پسپۆڕیی پتر دەبێت‌و نرخی کارەکەشی لا پیرۆز دەبێت‌و هەوڵ دەدات‌و بە بایەخیشەوە تازەگەریی‌و نوێگەری بخاتە بواری کارەکەیەوە تا مێشکی پیر نەبێ‌و زانیاری زیاد کاو لە ڕێڕەوی پێشکەوتن‌و نوێگەری پاش نەکەوێت.

---

* واتە ئۆتۆماتیك.

خانەی پیران‌و بەرنامەی نوێ بۆ گۆڕانکاری تیایدا

هەرکەس گەیبە تەمەنی پیرێتی‌و لەناو خێزاندا بەختەوەر بوو چاکتر وایە هەر لە چوارچێوەی خێزاندا بمێنێتەوە. خۆ ئەمە لە کۆمەڵگا پێشکەوتووەکاندا بە دی ناکرێت تەنها لە گوندەکاندا نەبێت، چونکە تا ئێستا لە ماڵدا ڕێزداری بۆ باپیرەو داپیرە هەر ماوە تا ڕێنمایی‌و ئەزموونی خۆیان ببەخشنە ڕۆڵەو وەچەکانیان لە کارەکانیاندا. بەڵام لە شارەکاندا لە خانووە بچووکەکاندا کە بواری نیشتەجێی گشت ئەندامەکان نابێت چونکە ڕێژەی ئەو پیرانەی لە چوارچێوەی خێزاندا دەژین لە وڵاتە ئەوروپاییەکاندا لە (١٠٪) زیاتر تێناپەڕێت‌و لەسەر ئەوانی تر پێویستە ئەو خێزانە بەجێبهێڵن‌و ڕوو لە لانەی تایبەت‌و تەنیایی بکەن. تەنیایی‌و گۆشەگیری پیرێتی لە مێشك‌و جەستەدا مەزندە کات‌و ڕێ بە نەخۆشییەکانی پیری چ مێشکی یا جەستەیی دەدات خۆ ژیان گوزەراندن لە (خانەی پیران)دا چاکتر نییە چونکە نەخۆش گوزەرانی‌و نە حەوانەوەی تیا بەدی ناکرێت‌و جگە لە مەراق‌و پیش خواردنەوەو دانیشتن‌و نووستن‌و چاوەڕوانی دواڕۆژی چاوەڕێکراو زیاتر هیچی تری لێ بەدی ناکرێت. ستەمە هەستی مرۆڤایەتی لە دواڕۆژەکانی ژیانی پیراندا لە خۆشی ژیان‌و بەختیاری دووریان خاتەوە. بۆ چارەسەری ئەم گرفتە مرۆڤایەتییە کۆمەڵایەتییە هەندێك لە وڵاتە پێشکەوتووەکان بیریان لە دروستکردنی گوندی تایبەت بە پیران کردۆتەوە لە هەردوو ڕەگەزی پیاوان‌و ئافرەتان تا چ کارو پیشەیەکیان پێ خۆشەو چێژی لێدەبینن. پیادەی بکەن‌و شەونخونی لەگەڵ هاوڕێکانیاندا بکەن کە هاوتەمەنی خۆیانن، ئەم گوندانەش بێگومان لە دەورووپشتی شارە گەورەکاندان. ئەم پیرانە بە کاری وەرزشی کە خۆیان پێیان خۆشە سەرقاڵ دەبن، لەبەر نزیکیشیان لە شارە گەورەکانەوە چ کەموکووڕییەکی خۆشگوزەرانی‌و کات بەسەربردن هەبێت دەتوانن دابینی بکەن.. وەك سینەماو شانۆو ئامادەبوون‌و گوێگرتن لە کۆڕە هونەری‌و ڕۆشنبیری‌و زانستییەکان هەرکەس بە پێی حەزو ئارەزووی‌و تایبەتمەندی‌و باری دارایی. لەم گوندە پیرنشینانەدا خەستەخانەی تایبەت بە نەخۆشییەکانی پیری‌و پزیشکی پسپۆڕی شارەزا هەن. گوندی پیران تاقیکردنەوەیە کە

سەرکەوتووە تا ڕادەیەکی باش. چونکە پیرە کە تیایدا بەرهەمهێنەرەو پارێزگاری لە تەندروستی جەستەو مێشکی دەکات بە چاکی، هەستیش بە کەموکووڕی ناکات، ڕەنگە دامەزراندنی "گوندی پیران" گشت دەوڵەتە پێشکەوتووەکان بگرێتەوە کە ڕێز لە یەکسانی کۆمەڵایەتی دەگرن و هەوڵ دەدەن بۆ بەدیهێنان و پارێزگاری کردنیشی.

* * *

بەشی دووەم

پارێزگاری لە لاوێتی هەمیشەیی

پێم باشە ئەم بابەتەی دواوە تێکەڵ بە بابەتە سەرەکییەکانی پەرتووکەکە بکەم تا زیاتر بە سوود بێت، کە پیاچوونەوەیەکی سەرپێی تێدایە، چونکە درێژەدان بەم بابەتە گرنگە لەبەرئەوەی تەواوکەری بابەتەکەیە، پەرتووکەکەش بە بێ ئەمە تەنها پیران چێژ لە خوێندنەوەی دەبینن، بۆیە ئەم بابەتەم لەگەڵیدا گرێدا تا خوێندنەوەی لە کن لاوانیش بە چێژو بەسوود بێت..

دانەر

بابەتی هەشتەم

قەڵەویی و هۆکارەکانی

ئومێدو هیوای هەر مرۆڤێکە تەمەندرێژ بێ و بە لاوێتی بمێنێتەوە، ئای کە حەز دەکات پێی بڵێن: دیمەن و ڕوخساری وا نیشان دەدات کە تەمەنی ڕاستەقینەی کەمترە جا چ پیاو بێت یا ئافرەت بەڵام جگە لە کوڕان و کیژانی لاو، تا خەڵکی بە چاوێکی فێزەوونەوە تێیان نەڕوانن و ڕێز لە کەم تەمەنییان بگرن. زۆر کەم دیمەنی کەسێکی قەڵەو لە تەمەنی ڕاستەقینەی خۆی دەکات بەڵکو هەمیشە بە پێچەوانەوە گەورەتر دیارە. لاوێتیش دیاردەیەکی پیرۆزی کۆمەڵایەتییە. یۆنانییە کۆنەکان بە هەڵکۆڵینی پەیکەرەکانیان گوزارشیان لەمە کردووە.

گەر بیرو خەیاڵمان بهێنینەوە دواوەو پاڵەوانە نەمرەکانی خۆشەویستی وەك: (لەیلاو مەجنوون) و (ڕۆمیۆو جوولێت)ی (شەکسپیرو بیاتریس و دانتی) و ئەوانی تریش دەبینین باڵاجوان و ناوقەد باریکن، نەك قەڵەوو شل و شێواو. لەڕیو لاوازیش پەسەند نیە هەروەك قەڵەویش پەسەند نییە هەرچەند ڕوخساریشیان جوان بێت. جوانی دەبێت هاوتەریب بێت و تەواوکەری باڵا جوانی و ناوقەدباریکی بێت. ئەم قۆزیی و ڕێکوپێکییە بابەتێك نییە (مەحاڵ) بێت. بەڵکو زۆربەی خەڵکان دەتوانن بە دەستی بهێنن و پارێزگاری لە هێزو توانای خۆیان بکەن بە پەیڕەوکردنی ڕێنماییە پزیشکییە نوێکان و بە وەرەی بەرزو بەردەوامییەوە.

با ئەوەشمان لە یاد نەچێت لە توانای نەشتەرگەریی نوێدا هەیە چاکسازیی بکات لە نەهێشتنی پەڵەو ناشیرینییە زگماکیی و وەرگیراوەکان بێگومان جگە لە قەڵەویی و لەڕولاوازیی کە ئەمانەوێت لە توێژینەوەکانی داهاتووماندا سەبارەت بە جۆرو هۆکارو زیان و لێکەوتەکانی قەڵەویی بدوێین و پاشان خۆپاراستن و چارەسەرەکانیشی.

<u>دەتوانرێت قەڵەوی بەسەر سێ پلەدا دابەشبکرێت:</u>

١-پلەی مامناوەند کە جوانەو سەرنجڕاکێشە.

٢-پلەی زیاد کە جێی داخە.

٣-پلەی زەبەللاحیی کە جێی بەزمییەو تیایدا چەوریی‌و بەز بە شێوەیەکی لە ڕادەبەدەر لەناو ئەندامەکانی هەناوو لە دەوروپشتیدا کەڵەکە دەبێت، هەروەك لە دەرەوەش لەژێر پێستدا کەڵەکە دەبن. هەر بە ئەنقەست دەڵێین (پلەی زەبەللاح) چونکە کەڵەکەبوونی چەوری لە ژێر پێست‌و لەناو هەناودا بە شێوەیەکی نامناوەند ویستراوو جوانە لە ڕووی تەندروستییەوە. جەستەی دروست هەرگیز نابێت کەموکووڕی هەبێت چونکە توێژاڵی چەوری مامناوەند لە دەوری هەناودا دەبێتە سەرپنێکی تەڕوبڕ کە هەناو دەپارێزێت لە زیانی پیاکێشان‌و کوتران. چینێك چەوری ژێرپێست بە ڕادەیەکی مامناوەند بۆ ئافرەتان جوانیبەخشەو نەرمیی هەڵسووکەوت دەبەخشێتە جەستە. نەبوونی ئەم بڕە مامناوەندە لە چەوری لەناو هەناوو ژێر پێستدا دەبێتە هۆی لەڕولاوازیی. ئەمیش هەروەك قەڵەوی ناشیرین‌و نادروست‌و قێزەونە. هەرگیز پلەیەکی دیاریکراوی مامناوەندی قەڵەوی دیاری ناکرێت. هەروەها سەبارەت بە کێشی سروشتی جەستەش. هەرچەندە نزیکە بنەمای پەیڕەوکراو بەم شێوەیە:

کێشی سروشتی لەش بە کیلۆگرام یەکسان بێت بە ژمارەی سانتیمەترەکانی پاش ژمارە (١٠٠) واتە (یەك مەتر) لە درێژی بالا. بالایەك گەر بەرزیی بگاتە (١٧٠سم) کێشی سروشتی بەم شێوەیەیە (١٧٠-١٠٠= ٧٠ کیلۆگرام) ئەمەش نزیکە ڕاستییە نەك ڕاستی تەواو، ئەمە بۆ لاوان ڕەنگە ڕاستبێت بەڵام سەبارەت بە تەمەن‌و ڕەگەز جیاوازی دەبێت. لە خشتەیەکدا لیستی کێشی سروشتی دەخەینە بەرچاو کە مامۆستا (کریتنەر) لە زانکۆی) (ڤییەننا)ی نەمسایی پاش توێژینەوەیەکی قووڵ‌و ورد دایناوە.

* * *

بەرزی باڵا بە "سم"	کێشی لەش بە کیلۆگرام			بەرزی باڵا بە سم	کێشی لەش بە کیلۆگرام			بەرزی باڵا بە "سم"	کێشی لەش بە کیلۆگرام	
	پیاوان	ئافرەتان			پیاوان	ئافرەتان			پیاوان	ئافرەتان
١٤٥		٤٠,٧		١٦٤	٦٢,٨	٥٨,٩		١٨٣	٨٧,٣	٨١,٨
١٤٦		٤١,٥		١٦٥	٦٤	٦٠		١٨٤	٨٨,٧	٨٣,٢
١٤٧		٤٢,٤		١٦٦	٦٥,٢	٦١,١		١٨٥	٩٠,١	٨٤,٦
١٤٨		٤٣,٣		١٦٧	٦٦,٤	٦٢,٢		١٨٦	٩١,٦	٨٦
١٤٩		٤٤,٢		١٦٨	٦٧,٦	٦٣,٣		١٨٧	٩٣,١	٨٧,٤
١٥٠	٤٨,٥	٤٥,١		١٦٩	٦٨,٨	٦٤,٤		١٨٨	٩٤,٦	٨٨,٨
١٥١	٤٩	٤٦		١٧٠	٧٠	٦٥,٦		١٨٩	٩٦,١	٩٠,٢
١٥٢	٥٠	٤٦,٩		١٧١	٧١,٢	٦٦,٨		١٩٠	٩٧,٧	٩١,٦
١٥٣	٥١	٤٧,٨		١٧٢	٧٢,٥	٦٨		١٩١	٩٩,٣	٩٣,١
١٥٤	٥٢	٤٨,٨		١٧٣	٧٣,٨	٦٩,٢		١٩٢	١٠٠,٩	٩٤,٦
١٥٥	٥٣	٤٩,٨		١٧٤	٧٥,١	٧٠,٤		١٩٣	١٠٢,٥	٩٦,١
١٥٦	٥٤	٥٠,٨		١٧٥	٧٦,٤	٧١,٦		١٩٤	١٠٤,١	٩٧,٦
١٥٧	٥٥,١	٥١,٨		١٧٦	٧٧,٧	٧٢,٨		١٩٥	١٠٥,١	٩٩,١
١٥٨	٥٦,٢	٥٢,٨		١٧٧	٧٩	٧٤		١٩٦	١٠٧,٣	
١٥٩	٥٧,٣	٥٣,٨		١٧٨	٨٠,٣	٧٥,٣		١٩٧	١٠٨,٩	
١٦٠	٥٨,٤	٥٤,٨		١٧٩	٨١,٧	٧٦,٦		١٩٨	١١٠,٥	
١٦١	٥٩,٥	٥٥,٨		١٨٠	٨٣,١	٧٧,٩		١٩٩	١١٢,٢	
١٦٢	٦٠	٥٦,٨		١٨١	٨٤,٥	٧٩,٢		٢٠٠	١١٣,٩	
١٦٣	٦١,٧	٥٧,٨		١٨٢	٨٥,٩	٨٠,٥				

شوێن کەڵەکەبوونی چەوریی لە لەشی هەریەك لە ڕەگەزی نێرو مێ جیاوازە. لە کن ئافرەتان فراوانترە وەك لە پیاوان. دیارترین ئەو شوێنانەی ئافرەتان:

سنگ و ڕانەکان و سمت زیاتر چەورییان تیا کەڵەکە دەبێت بەڵام سەبارەت بە پیاوان هێڵەکانی ماسولکەکان دەردەکەون. بە پێچەوانەی ئەمەشەوە هێڵی ماسولکەکانی ئافرەتان شێوەی دیمەنی لەشی پیاوان وەردەگرێت هەروەك سمتی پیاوان شێوە سمتی ئافرەتان وەردەگرێت. لە هەردوو شێوەکەدا ناشیرین و ناپەسەندە. ئەم دیاردەیە لە ئەنجامی ناتەواوی ڕژێنەی کەرە گلاندەکانە (هۆرمۆنەکان) واتە ئاڵۆزی لە دیاردەکانی ڕەگەزدا (کە ئافرەت لە پیاو دەچێت و پیاویش لە نێرەمووك دەچێت).

شوێن کەڵەکەبوونی چەوریی لە لەشدا جیاوازە بە هۆی جیاوازی نەژادییەوە. سەبارەت بە گەلانی ڕۆژهەڵات چەوری لە ڕوخسارو لاکەلەکەو ڕانەکاندایە، بەڵام جوولەکە چەوری لەژێر پێڵووی خوارەوەی چاوەکانیاندا کەڵەکە دەبێت کە شێوازێکی تایبەت دەبەخشێتە ڕوخسار.

هەروەك پێشتر باسمانکرد قەڵەوی مامناوەند سەرنجڕاکێش و جوانە لە ڕووی تەندروستییەوەو وەك سەرمایەیەکی شاراوە وایە لە لەشدا گەر تووشی برسێتی یا نەخۆشی بوو وەك گەنجینەیەکی خۆراکی سەرف دەکات.

بەڵام قەڵەویی لە ڕادەبەدەر بارێکی گرانەو ڕێگرە لە بەردەم کارە بایۆلۆژییەکانداو ئەرکیان قورسدەکات و ماندووبوونێکی زیاد لە پێویست بەسەر ماسولکەکاندا دەسەپێنێت لە ئەنجامدانی کاردا بە تایبەتی ماسولکەی دڵ کە بە هەمیشەیی دەبێت خوێن ڕەوانەی دەمارەکانی خوێن بکات. دڵی کەسە قەڵەوەکان هێزو توانای کەمەو ڕووەو لاوازی و بێهێزی دەچێت، بە هۆی ئاڵۆزی خانەکانییەوەو کەڵەکەبوونی چین لەسەر چینی چەوری و بەز لە دەوریدا کە ڕێگری کارەکانییەتی، ئەمەش تەنها کاریگەری لەسەر دڵ نییە بەڵکو هەموو ئەندامەکانی هەناویش دەگرێتەوە. چونکە کەڵەکەبوونی چەوری ڕێگرە لە بەردەم بە ئازادی کارکردن و بواری جووڵەو خۆکێشانیش کەم دەکاتەوە. چەوریی ناوسك پاڵ بە ناوپەنچکەوە ئەنێت بەرەو سەرەوەو ناهێڵێت بە چاکی خۆی بکێشن لە کاتی هەناسەداندا بۆیە فراوانی سییەکان کەم دەبێتەوەو بڕی هەوای هەناسەدانیش کەم دەبێتەوە. لەمەش خراپتر چەوری کەڵەکەبووی دەوری ناوکە. بەڵام چەوری کەڵەکەبووی ناوسك ڕێگرە لە بەردەم

فراوانبوونی دەمارەکانی خوێن‌و لە توانای کەم دەکاتەوە بۆ خۆراکدانی هەناو بە بڕی خوێنی پێویست. جا هەرس ناڵۆز دەبێ‌و توانای ڕیخۆڵەکان کەم دەبێتەوە کە ئەنجامەکەشی (قەبزی)یە. زیادە فشار لەناو دەمارەکانی خوێندا بە هۆی بەرگری چەوری کەڵەکەبوو بۆ کشاندنیان بە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە دەبێتە هۆی تەقینیان‌و زوو پیربوون.

زیانی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان تەنها لەسەر دەمارە خوێنبەرەکان نییە بەڵکو بۆ ئەو ئەندامەشە کە خۆراکی لێوەردەگرێت. بۆ نموونە ڕەقبوونی خوێنبەری گورچیلە وا لە گورچیلە دەکات سیس‌و چرچ بێت‌و ئەنجامەکەشی مەترسییە لەسەر ژیان.

بەم شێوەیە قەڵەوی لە ڕادەبەدەر هەنگاوەکانی پیرێتی گورجتر دەکاو ڕووەو مردنی خێرای دەباو تەندروستی هەرگیز ساز نابێت. پێشتر باسمانکرد کە تەمەنی مرۆڤ بە پێی مێژووی لەدایکبوون ژماردە ناکرێت بەڵکو بە بارودۆخی بایۆلۆژی ئەندامەکان‌و ماندووبوونیانە. هەر بۆیەشە لەنێو لاواندا ڕەنگ پیر دەبینین‌و لەناو پیرانیشدا ڕەنگ لاو دەبینین.

لەشێکی سروشتی گەر بەڵای قەڵەوی ڕووی تێنەکردبێ زوو گەرماو سەرمای دەبێ. بەم شێوەیە پلەی گەرمی یەکسان دەبێت لە ڕێی فراوانبوونی دەمارە خوێنەکانی نزیك پێستەوەو بە هۆی کاریگەری دەمارە هەستیارەکانی پێستەوەو بە هۆی ڕژێنەی ئارەقەوە بە ڕادەیەکی دروست بۆ فێنکبوونەوەو بە هەڵمبوون‌و بڵاوبوونەوەی وای لێدێت گەرمی لەش پارێزگاری لە پلەی گەرمای سروشتی خۆی دەکات کە پلەیەکی نموونەییە بۆ ڕێکخستنی کارە زیندەگییەکان‌و چاك بەڕێوەبردنی. بەڵام لەشێکی قەڵەو ناتوانێت بەم کارە (خودڕەوییە- ئۆتۆماتیك) پارێزگاری لە گەرمی سروشتی خۆی بکات چ گەرما یا سەرمای بێت. بۆ؟ لەبەرئەوەی ئەو دەمارە هەستیارانەی بەم کارە هەڵدەستن نقومی چینە چەورییەکان بوون کە دەبنە ڕێگرێك لە بەردەم هەست بە گەرماکردنداو ئەو ئارەقەی لەشی قەڵەو دەریدەکات لەنێو چینە چەورییە کەڵەکەبووەکاندا بەند کراوەو بۆگەن دەکاو پێست دەشێوێنێ‌و بۆنی پیسی

لێدەردەچێت. ئەو لەشەی بە هۆی قەڵەوییەوە قورسبووە دەبێتە بارێکی گران لەسەر قاچەکانو زۆر نارەحەت دەبن لە هەڵسوکەوتدا چونکە بارێکی قورسی ناچارییەو بەم هۆیەوە پێیەکان تەخت دەبنو لە ڕۆیشتندا بە ئازار دەبنو وا لە کەسەکە دەکات جووڵەی کەم بێتەوەو توانای ئەنجامدانی کارە جەستەییەکانی کز بێتو قەڵەوییەکەی زیاتر دەبێتو دەبێتە پلە سێ کە جێ بەزەیی پیاهاتنەوەیە.

هۆکارەکانی قەڵەوی

١-هۆکارە دەرەکییەکانی قەڵەوی:

قەڵەو ئۆباڵی قەڵەوییەکەی بە ئەستۆی خۆیەتی. چونکە چڵێسەو بە بڕی زۆر خۆراك دەخواتو بە بڕی زیاد لە پێویستی لەشی ژمارەی (کالۆری)یەکان وەردەگرێ ئەوەی کە لە پێویستی لەشیش زیاترە تیا دەمێنێتەوە بە تایبەت گەر بابەتە خۆراکییە زیادەکە بابەتی چەوریو کاربۆهێدراتی بێت. بەڵام بڕی زیادی پرۆتین (گۆشت، ماسی.. هتد) لەش نایهێڵێتەوەو ئەمانە نابنە هۆی قەڵەوی. ئەو کەسانەی کە لەشیان ئامادەیی قەڵەوبوونی تێدایە با جارجارە بە قەپان خۆیان بکێشن، گەر دیتیان لە ڕادەی سروشتی بە بڕی (٥-١٠) کیلۆگرام زیادیان کردووە ئەوە زەنگی قەڵەوبوونەوەو زەنگی چڵێسیو زۆرخۆرییە. ئەمجا دەبێت بڕی خۆراك کەم کەنەوە بە پێی ئەو ڕێنماییانەی باسیان دەکەین. زۆرجار ئەوانەی قەڵەو دەبن لە هۆکاری قەڵەوییەکەیان دەدوێن. زۆربەیان دان بەوەدا نانێن کە زۆرخۆرنو دەڵێن ئێمە "کەمخۆرین" گەر سەرنج لە قەڵەو بدرێت کە بڕی چەند دەخواو چەند شەکرو قاوەو چا یا خواردنەوەکان بەکاردێنێو چەند شیرینیو میوەو چەرەس.. هتد (ئەمانە بە پێی کالۆری) ئەوا دەبینین بێگومان لەسەروو پێویستی لەشیانەوە بووە، واتە قەڵەوی دەرەنجامی زیاد خۆراك دانە جەستەیە. بێگومان قەڵەوی هەر لە خۆیەوە نایەت چونکە جەستەی قەڵەو پێویستی بە بڕی زیاد خواردنەوەیەو ئەم شلەمەنییانە لەسەر چەورییەکان کەڵەکە دەبن، بۆیە هەڵدەئاوسێو کێشی زیاد دەکات. بە تایبەت گەر کەسەکە تەمبەڵو حەز بە جووڵەو وەرزش نەکات تەنانەت گەر پیاسەش بکات لە دەرەوەی ماڵ.

٢-هۆکارە ناوەکییەکانی قەڵەوی:

هەندێك ڕژێنەی (هۆرمۆن) کەڕەگلاند کاریگەری و چالاکی گەورەیان لە کاری سەرفکردنی چەوری لەشدا هەیەو هەر ئاڵۆزییەك لەم هۆرمۆنانەو چالاکییان دەبێتە هۆی: یا پتر سووتاندن (واتە سەرفکردن)ی بابەتە چەورییەکان لە لەشدا واتە (لەڕولاوازی)، یان کەم سووتاندنی و کەڵەکەبوونی لەناو لەشداو لەژێر پێستدا واتە (قەڵەوی). ئەو کەڕەگلاندەی کە لەم بارەیەوە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت گلاندی زاووزێیە سەبارەت بە نێرینەو مێیینە (گونو هێلکەدان). وەك زانراوە نەمانی ئەم گلاندە لە لەشی مرۆڤدا یا لە لەشی ئاژەڵدا بە هەرج مەبەستێك بێت سا یا بە ئەنقەست یا بە هۆی تەندروستییەوە (تووشبوون بە شێرپەنجە) دەبێتە هۆی قەڵەوی. ئافرەتیش گەیشتە تەمەنی پەککەوتەیی واتە تەمەنی نەمانی خوێنی مانگانەی قەڵەو دەبێتو هێلکەدانیشی لەکاردەکەوێت. سەرهەڵدانی ئەم دیاردەیە زووتر ڕوو لە ئافرەتە ڕۆژهەڵاتییەکان دەکات وەك لە ئافرەتانی ئەورووپای باکوور، هەر بۆیە ئافرەتانی ئەورووپایی دیمەن لاوێتیو قەدوباڵا جوانییان ماوەی درێژترە لە ئافرەتانی ڕۆژهەڵاتی. قەڵەویش کە بە هۆی کەموکووڕی گلاندی زاووزێوە سەرهەڵدەدات شوێنەواری زیاتر لە قۆڵو ڕانو چواردەوری حەوزدا دەردەکەوێت.

لەو کەڕە گلاندە زۆر کاریگەرانەی کە کاری سووتاندنی بابەتە چەورییەکان ئەنجام دەدەن لە لەشدا "گلاندی دەرەقی"یە. زیاد چالاکیی و بڕی ڕژێنی دەبێتە هۆی زیاد سووتاندنی بابەتی چەوریو دەشبێتە هۆی لەڕولاوازی. کەواتە کەمچالاکی ئەم گلاندە دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی چەوری لە گشت ئەندامەکانی لەشدا.

لەو کەڕە گلاندانەی کە ڕژێنەکەیان ڕۆڵی گرنگی هەیە لە کاری سوتاندنی بابەتە چەورییەکانی لەشدا گلاندی مێشکەڕژێنەکە دەکەوێتە ژێر مێشکەوە. ئەو قەڵەوییەی کە بە هۆی کەموکووڕی یا کەمچالاکی ئەم گلاندەوەیە لە دەرەنجامی کەم ڕژێنەی گلاندی زاووزێ دەچێت. بەڵام قەڵەوییەك هۆکارەکەی ئەمە بێت دەبێتە مایەی کەڵەکەبوونی چەوری لە پشتو دەستو قاچیشدا جگە لە شوێنەکانی تریش. جگە

لەمانە کەرەگلاندی تریش هەن کە ڕۆڵی گرنگ دەبینن لەم بارەوە بەڵام هێندە بەسەو با درێژەی نەدەینێ.

قەڵەوییەك دەرەنجامی ئاڵۆزی ڕژێنەی کەرە گلاند بێت بێگومان ئۆباڵەکەی لە ئەستۆی خاوەنەکەی نییە. زۆر کەم هۆکاری قەڵەوی بە هۆی ئاڵۆزی هۆرمۆنەکانەوەیە، بەڵکو بە زۆری هاوبەشە لە نێوان گلاندەکانو چڵێسی کەسەکەدا. هۆکارەکان هەرچییەك بن کەسەکە دەبێت خۆی لەو قەڵەوییە ڕزگارکات.. جا چۆن ئەمە ئەنجام دەدرێت؟

خۆپارێزی لە قەڵەوی

چاکترین هۆکاری پارێزگاری لە قەڵەوی چاودێری کێشەو مامناوەندییە لە خواردنو ژیانی ڕۆژانەدا. نابێت ڕۆژگار بە بەتاڵیو نووستن بەسەر ببرێت بەڵکو دەبێت بە کارو جووڵە بەسەربرێت. پێویستە ژەمە خۆراکییەکان دیارو کاتەکانی بە ڕێکوپێکی بێتو ژەمی زیاد نەخرێتە نێوان ژەمەکانەوە. برسێتیو تێری چاکترین دانانی بڕی خۆراکە لە هەر ژەمێکدا. کە دەڵێین تێربوون واتە بڕی پێویست لە خواردن نەك چڵێسیو ورگ هەڵاوسان. هەست بە ورگ هەڵاوسانو قورسبوونی گەدە پاش هەر ژەمە خۆراکێك زەنگێکە بۆ زۆرخۆریو زەنگێکی ترسناکیشە بۆ قەڵەوی. خۆراك دەبێت بریتی بێت لە بابەتە بنچینەییەکان لە بابەتی پرۆتینیو چەوریو کاربۆهێدراتیو خوێو ڤیتامینەکان بە بڕی دروست. پێویستیشە بریتی بێت لە بابەتێك کە یاریدەی کرداری هەرسبداتو پارێزگاری لە قەبزی بکات.

لێرەدا مەبەستمان لەو بابەتانە ئەوانەن کە هەرس نابن لە ڕیخۆڵەکاندا بەڵام جووڵەی کرم ئاسای ڕیخۆڵەکان دەورووژێنێتو یاریدەی دەرکردنی پیسایی دەداو ناهێڵێت پیسی تیایدا کەڵەکە بێتو ببێتە مایەی (قەبزی).

ئەو خۆراکانەی لەم بابەتانە پێکهاتبن هەموو جۆرە سەوزییەکانە بە تایبەت سەوزە گەڵا پانەکان وەك سلقو سپێناخو کەلەرمو پاشان گەنمو نیسكو نۆكو پاقلە بە توێکڵەوە هەروەها میوەو نانی بۆر کە لە ئاردێك دروستکرابێت برێك کە پەکی تێدا

بێو نەبێژرابێتەوە. هەر مرۆڤێك ئەم بنەمایانە پەیڕەو بكات چ نێر بێت یا مێ، كێشی زیاد ناكاو مەترسی قەڵەوی نابێو پێویست بە خۆپارێزی ناكات. ئامۆژگاریمان بۆ ئەوانەی لەشیان ئامادەگی قەڵەوی تێدایەو كێشیان زیاد دەكات پاش ژەمە خۆراكییەكان نەخەون. خۆ دوورخستنەوە لەم خوو نەریتە گران نییە گەر كەسێك بیەوێت با ماوەی كاژێرێك خۆی بخلافێنێت بە خاوێنكردنەوەو شتنی دانەكانیو دەموچاویو ماوەی نیو كاژێریش با پیاسە بكات. چاكتر وایە هەركەسێك جەستەی ڕوو لە قەڵەوییە با زۆر پیاسە بكات، با بە پێیان بچێت بۆ سەر ئیشەكەیو بە پێیانیش بگەڕێتەوە بۆماڵەوە، یا لە بۆنەكاندا تا دەتوانێت گەر ڕێگاوبان گونجاوە با هەر بە ڕۆیشتنو بە پیاسە بڕوات بە پێی بارودۆخیو تواناى یا چەند جۆرێك وەرزش بكات بە مەرجێك ئەم جۆرە وەرزشانە لەگەڵ پیشەكەیدا بگونجێت، بۆ نموونە شۆفێر* ی ئۆتۆمبێل پێویستی بە جۆرە وەرزشێكە قاچەكانی تیا بەكاربهێنێت وەك بازدانو ڕاكردنو تۆپی پێ. داوا ناكەین ئەم وەرزشانە ئەنجامدەن تا پاڵەوانێتیو ژمارەی ئەندازەیی نوێ بشكێنن، بەڵكو وەرزشێك بێت بگونجێتو ئەندامە لاوازەكانی لەش بەهێز بكاو چاكترین وەرزشیش ئەو وەرزشەیە كە هەموو ئەندامەكانی لەش تیا بەشدارن وەك (جومناستیك). ئەوەی مایەی خۆشیو شادییە وڵاتە پێشكەوتووەكان بایەخ بە وەرزشو هاندانی لاوانیانە بۆ ئەنجامدانی (گەر لە منداڵییەوە پەیڕەو بكرێت بە گەورەیی وازی لێناهێنرێت). بەڵام ئێمە هێشتا لەگەڵ ئەوە پێشینەكانمانین.

پێویستی هەر لەشێك بۆ بڕی خۆراك بە (كالۆری) ئەندازە دەكرێت —هەروەك پێشتر باسمانكرد- ژمارەی ئەم كالۆرییانەش بە پێی ئەنجامدانی كارەكان دەگۆڕێت. بە پێی بنەمایەكی دروست هەریەك كیلۆگرام لە كێشی مرۆڤ (٣٠-٦٠) كالۆری گەرەكە، بەڵام لە كاتی حەوانەوەدا تەنها (٣٠-٣٥) كالۆری سەرو زیادەو لە كاتی ئەنجامدانی كارێكی سووكەدا (٣٥-٤٠) و لە كاتی ئەنجامدانی كارێكی مامناوەندا (٤٠-٤٥) كالۆری بەڵام لە كاتی ئەنجامدانی كارێكی قورسدا كە ببێتە هۆی ماندوو بوون ئەوا (٤٥-٦٠) كالۆری بۆ هەریەك كیلۆ لە كێشی ئەو كەسە. ئەمە پێویستی خۆراكی دابین دەكاو بێ زیادو

* واتە سایەق

کەم پارێزگاری لە کێشی سروشتی دەکات. بۆ نموونە پیاوێك لە نووسینگەیەکی بازرگانیدا کار بکاو کێشی (٧٠) کیلۆگرام بێت پێویستی بە (٤٠× ٧٠ = ٢٨٠٠) کالۆری خۆراك هەیە، یا بڵێین هەمان کەس کاری ماندووبوون نەنجامدەدات وەك کشتوکاڵ یا پیشەسازی یا یەکێك لە پیشەکان پێویستی بە خۆراکێکە (٦٠ ×٧٠= ٤٢٠٠) کالۆری تێدابێت، لەبەر ڕۆشنایی ئەم دوو نموونەیە هەر مرۆڤێك دەتوانێت جۆری خۆراکی خۆی دیاری بکاتو پاشان گەڕانەوە بۆ خشتەی خۆراکیی کە پێویستی خۆی دابین کات لەو برە خۆراکانەی لەشی گەرەکییەتی لە (کالۆری). بە گەڕانەوەو سەرنجدانە ئەو خشتەیە هەموو کەسێك گەر لەشی ڕوو لە قەڵەوی بێت با خۆ دوورخاتەوە لە خۆراکی فرە کالۆری یا برەگەی کەم کاتەوە بەم شێوەیە خۆی لە قەڵەوی دەپارێزیو پارێزگاری لە کێشی سروشتی لەشی دەکات.

چارەسەری قەڵەوی

گەر قەڵەوی بە هۆی بێبایەخیو گوێنەدانەوە یا پەیڕەونەکردنی بنەماکانی خۆپاراستنەوە ڕوویدا پێویستە چارەسەر بکرێو نەهێڵرێ بە شێوازی خۆلاوازکردنو بە پەلەش. ئەمە پێویستییەکی تەندروستییە وەك نەشتەرگەری ڕیخۆڵە کوێرە نەك نەشتەرگەری جوانکاری. پەیڕەوکردنی بنەما تەندروستییەکان بۆ خۆلاوازکردن ئەنجامی چاكو بەرچاوی دەبێتو هیچ مەترسی نییەو کەسە قەڵەوەکە خۆی دەتوانێت خۆی لاواز کات بە پەیڕەوکردنی ئەو ڕێنماییانەی دەیخەینە بەرچاو، گەر لەگەڵ قەڵەوییەکەدا دیاردەی تر نەبێت لە دەزگای سووری خوێندا (دڵو دەمارەکانی خوێن) یا دەزگای هەناسەدان یا ئاڵۆزی لە ڕژێنەکانی کەرەگلاندەکاندا. بەڵام گەر لەم دیاردانە لە ئارادا بوون نابێ خۆلاوازکرێت تەنها لەژێر چاودێری پزیشکدا نەبێت، چونکە بە سەرپەرشتی پزیشك لە زیانە تەندروستییەکان بە دوور دەبین.

خۆلاوازکردن بریتییە لەم سێ خاڵە کە ڕوونی دەکەینەوە:

١-دانانی سنوورێك بۆ كالۆری لە خۆراكدا: ئەمەش سنووردارکردنی بابەتە چەوریو کاربۆهێدراتیو شلەمەنیو خوێی چێشتەو سنووردارنەکردنی بابەتە پرۆتینییەکانە لە خۆراكدا.

٢-ئەنجامدانی وەرزش (جومناستیك).

٣-نەهێشتنی قەبزیو ڕۆژانە چوونە ئاودەست.

١)چارەسەر بە ڕەژیمی* خۆراكی

قەڵەویی شێوە مامناوەند بە ڕەژیمی خۆراكیو لەسەرخۆو بێ توندوتیژی چارەسەر دەكرێ، بە مەرجێك نەخۆشییەكانی دڵو دەمارە خوێنبەرەكان بوونیان نەبێت لە لەشدا لەگەڵ ئازاری سێبەندەو شەکرەو فشاری بەرزی خوێن. ئەمانەی باسمانکردن ئەو دیاردانەن کە هاوڕێی قەڵەوی لە ڕادەبەدەرن سا چ بە کۆ هەموویان یا یەکێکیان.

وا لە خوارەوە ڕەژیمی خۆراكی خۆلاوازکردن یا بڵێین کێش دابەزان دەخەینە بەرچاو هەروەك نموونە:

پیاوێك فەرمانبەر بوو لە نووسینگەیەکی بازرگانیدا بەرزی باڵای (١٦٥) سم بوو کێشی (٧٠) گیلۆگرام بوو واتە بە زیادی (٥) کیلۆگرام لە ڕادەی سروشتی کە (٦٥) کیلۆگرامە، ئێستا بۆ پارێزگاری لەو (٧٠) کیلۆیە پێویستە خۆراکێك بخوات کە بکاتە (٤٠×٧٠= ٢٨٠٠) کالۆریو لەگەڵ ئەمەشدا هەستێت بە هەندێك کاری سووكو مامناوەند.

گەر خۆراکی کەمتر بخوات دەبێتە هۆی دابەزینی کێشیو ئەم دابەزینە لەسەرخۆ دەبێت گەر خۆراکەکەی بە شێوەیەکی هاوکێش بێت لەگەڵ باری کێشی سروشتیدا واتە (٦٥×٤٠ = ٢٦٠٠) کالۆری. بەڵام بۆ کەمکردنەوەی کێش بە خێراییەکی زیاتر ئەوا ڕەژیمێکی خۆراکی بۆ دانراوە بە سێ پلە لە یەکەمیاندا $\frac{٤}{٥}$ ی کالۆرییەکانی کە هاوکێشە لەگەڵ کێشی سروشتیدا دەدرێت بەو کەسە. لە نموونەی پێشووماندا

* بۆیە بە رژیم ناوم بردووە لەناو خەڵکیدا بە (ڕێجیم) ناودەبرێت کە هەریەکنو دەشتوانرێت بە بەرنامەی خۆراکی ناوببرێت.

مەزەندەی باڵای كەسێكمان بە (١٦٥) سم كرد (٦٥ × ٤٠ = ٢٦٠٠) كالۆری خۆراك جا (٤\٥)ی دەكاتە (٢٠٨٠) كالۆری، ئەم كەسە گەر بەم برە پەیرەو بكات ئەوا هەست بە هەندێك برسێتی دەكات، ئەمە سەركەوتنی كارەكە دەسەلێنێت، باشتر وایە كەسووكە هەستێك بە برسێتی بكرێت تا ئەوپەڕی توانا لە كاتی ئەنجامدانی خۆلاوازكردندا، دەبێت ئەو خۆراكانە هەڵبژێرێت كە بە بڕێكی زۆر گەدە هەڵدەئاوسێنن بێ ئەوەی نرخی خۆراكی گەورەیان هەبێت، واتە بڕێكی زۆر كالۆری نەداتە لەش، (سەیری لیستی بابەتە خۆراكییەكان بكە) خواردەوەی پەرداخێك ئاو پێش ژەمە خۆراكییەكان ڕاستەوخۆ یاریدەدەری هەست بە برسێتی نەكردنە بە مەرجێك لە كاتی ژەمە خۆراكەكانداو پاشیشیان ئاو نەخورێتەوە.

بە پێی پەیرەوكردنی ڕەژیمی خۆراكی (ژمارە١) لە خۆلاوازكردندا لەسەرخۆو بێ خێرایی كێش دادەبەزێنێتو ڕێگریش نییە لە بەردەم ئەنجامدانی كارەكانیدا. بەڵام لە ڕەژیمی خۆراكی (ژمارە٢)دا بۆ خۆلاوازكردن ٣/٥ ی پێویستی لەش لە كالۆری دەدرێتە كەسەكە، با بگەڕێینەوە بۆ نموونەی پێشوومان كە ٣/٥ ی (٢٦٠٠) كالۆری دەكاتە (١٥٦٠) كالۆری كە بڕێكی كەمەو باش نییە پەیرەوی ڕەژیمی خۆراكی ژمارە (٢) بكرێت تەنها لە كاتی پشووەكاندا نەبێت، چونكە كارە جەستەییەكان ئەنجام نادرێت، هەندێك جار پێویست دەكات لەژێر سەرپەرشتی پزیشكدا بێت گەر كەسەكە هەستی بە دیاردەی ناسروشتی كرد بە تایبەتی دڵ. لە ڕەژیمی خۆراكی ژمارە (٣) بۆ لاوازبوون كەسەكە تەنها ٢/٥ ی كالۆرییە پێوستیەكانی زیاتر نادرێتێ كە بە پێی نموونەكەمان دەكاتە (١٠٤٠) كالۆری. پەیرەوكردنی ڕەژیمی ژمارە (٣) نارەحەتەو بێگومان پێویست بە سەرپەرشتی پزیشك دەكات. لە هەندێك جاردا دەبێت ئامۆژگاری پزیشك وەرگیرێو ڕەژیمی خۆراكی ژمارە (٣) بگۆڕرێت بە ڕژیمی ژمارە (٢) یا ژمارە (١) بۆ خۆپارسانتن لە هەندێك دیاردە كە زیان بە تەندروستی دەگەیەنن. بە تایبەتی سووری خوێنو دەزگاكەی. وا لە خوارەوە هەندێك نموونەی ڕەژیمی خۆراكی ژمارە (٢)تان پێشكەش دەكەین كە پزیشكی پسپۆڕی خۆراكی ئەڵمانیایی (كووخ) دایناوە بە نموونەو پێوەر. ئەو كێشانەی كە دەیبنن كێشی خۆراكی كاڵە واتە نەكوڵاو.

	بابەتی پرۆتینی	بابەتی چەوری	بابەتی كاربۆهیدراتی	كالۆری
بەیانیان (بەرچایی)				
كووپێك چای شیرینكراو بە (ساخارین)*	-	-	-	-
١٠٠ گرام گۆشتی برژاو بێچەوری	٢٠	١,٥	٠,٢	٩٦
٥٠ گرام خەیار یای تەماتە یا توور یا میوە.	٠,٥	-	١,١	٧
چێشتەنگاو*				
٢٠٠ گرام میوە	١,٤	-	١٦	٧٠
نیوەڕوان				
٢٠٠ گرام ئاوی گۆشت	١,٢	١	-	١٤
١٥٠ گرام گۆشتی بێچەوری	٣٠	٢,٢	-	١٤٤
٢٠٠ گرام سەوزەوات	٤	٠,٤	٩	٥٧
٢٠٠ گرام پەتاتە	٤	٠,٢	٤٠	١٨٠
٢٠٠ گرام میوە	٢,١	-	٢٤	١٠٥
عەسران				
كووپێك چای شیرینكراو بە (ساخارین)	-	-	-	-
یەك هێلكە (سووركراوە لە ڕۆندا یا كوڵاو یا بە كاڵی)	٥,٩	٥,٢	-	٧٢
شێوان				
٢ هێلكە یا ٥٠ گرام گۆشتی بێچەوری				
٢٠٠ گرام سەوزەوات	١١,٨	١٠,٤	-	١٤٥
٢٠٠ گرام پەتاتە	٤	٠,٤	٩	٥٧
٥٠ گرام توور	٤	٠,٢	٤٠	١٨٠
١٠٠ گرام میوە	٠,٦	-	٢	١١
١٥٠ گرام (پەنیری سپی لە شیرێك دروستكرابێت	٠,٧	-	٨	٣٥
چەورییەكەی لێ جیاكرابێتەوە)	١٧,٨	٦,١	٢,١	١٣٦

* ساخارین جۆرە شیرینییەكی پزیشكییە لە دەرمانخانەكاندا دەفرۆشرێت.

** واتە ژەمی نێوان بەیانیان و نیوەڕوان.

بڕی ٢٠ گرام (ڕۆنەکەرە) لەگەڵ بابەتەکانی خشتەکەدا لەو ڕۆژەدا بەکاردێت یا بە نانەوە دەخورێت یا بۆ کوڵاندن یا سوورکردنەوەی خۆراکەکان کە بریتین لە (١٦,٤) گرام بابەتی چەوری کە دەکاتە (١٥٢) کالۆری، لەگەڵ (١٠٠) گرام نانی بۆردا کە بریتییە لە (٨,١) گرام پرۆتین) و (٠,٧) گرام چەوریو (٤٧,٦) گرام بابەتی کاربۆهێدراتی (سەیری لیستی بابەتە خۆراکییەکان بکە) کە دەکاتە (٢٣٤) کالۆری. بەم شێوەیەو لەم ڕەژیمە خۆراکییەدا کۆی ئەم برانەی دەدرێتە لەش: دەکاتە (١١٦) گرام پرۆتین، (٤٥) گرام چەوریو (٢٠٠) گرام بابەتی کاربۆهێداتی.. کە هەمووی دەکاتە (١٦٩٥) کالۆری.

لە لاپەڕەکانی داهاتوودا خشتەی ڕەژیمی خۆراکی ژمارە (٢) دەخەینە بەرچاو بۆ خۆلاوازکردن بەڵام جارێکی تر ئاگادارتان دەکەینەوە کە بێ سەرپەرشتی پزیشك نابێت. بە تایبەتی گەر دیاردەی نەخۆشی لە دڵدا هەبێت، یا گورچیلە یا ئەوانی تر کە باسمانکردن. لەگەڵ (٢٠) گرام (ڕۆنەکەرە) کە (١٦,٤) چەورییەو (١٥٢) کالۆرییە لە ڕۆژێکدا. کۆی ئەوەی دەدرێتە لەش بۆ خۆلاوازکردن لەم ڕەژیمەدا بەم شێوەیەیە:

(١٠٩) گرام بابەتی پرۆتینیو (٣٦) گرام بابەتی چەوریو (١١٠) گرام بابەتی کاربۆهێدراتی.. کە کۆی هەموو کالۆرییەکان دەکاتە (١٢٥٩). ئەمەو هەرکەس پەیڕەوی ئەم ڕەژیمە توندوتیژە دەکات بۆ لاوازبوون خۆی لە کارکردن دوورخاتەوەو سەردانی پزیشك بکات بۆ چاودێری دڵیو دەمارەکانی خوێنیو دەزگای مێشکی. ناشبێت لەسەر ئەم ڕەژیمە بەردەوام بێت تەنها ماوەیەکی کورت نەبێت، چونکە لە هەفتەیەکدا (٥) کیلۆگرام دادەبەزێت. هەروەها پێویستە کەسی چارەسەرکار ئەو سەوزانەی بۆ هەڵبژێرێت کە قەبارە گەورەنو نرخی خۆراکییان کەمە (سەرنجی خشتەی بابەتە خۆراکییەکان بدە) بۆ کەمکردنەوەی هەست بە برسێتی.

خشتەی ڕەژیمی خۆراکی خۆلاوازکردن ژمارە (٣)

	بابەتی پرۆتینی	بابەتی چەوری	بابەتی کاربۆهیدراتی	کالۆری
بەیانیان (بەرچایی)				
کووپێک چای شیرینکراو بە (ساخارین)	-	-	-	-
٢ هێلکە	١١,٨	١٠,٤	-	١٤٥
٢٥ گرام نانی بۆر	٢	٠,٢	١٢	٥٩
نیوەڕوان				
٢٠٠ گرام (کوپێکی گەورە) ئاوی گۆشت	١,٢	١	-	١٤
٢٠٠ گرام (گۆشتی بێچەوری) سوورکراوە یا کوڵاو	٤٠	٣	٠,٤	١٩٤
١٠٠ گرام پەتاتە				
٢٠٠ گرام سەوزە	٢	٠,٣	٢٠	٩٣
١٠٠ گرام خەیار	٤	٠,٤	٩	٥٧
٢٠٠ گرام میوە	١١,٣	٠,١	٢,٢	١٤
عەسران	١	-	١٣	٥٧
کووپێک چای شیرینکراو بە (ساخارین) لەگەڵ				
قاشێک لیمۆی ترش	-	-	-	-
شێوان				
چا وەك پێشوو	-	-	-	-
٢٠٠ گرام گۆشتی بێچەوری	٤٠	٣	٠,٤	١٩٤
١٠٠ گرام پەتاتە	٢	٠,٣	٢٠	٩٣
٢٠٠ گرام زەڵاتە بێچەوری (زەیت)	٢,٤	١	٥,٤	٣٤
١٠٠ گرام گرام تەماتە یا توور	٠,٩	٠,٢	٤	٢٢
٢٠٠ گرام سێو	٠,٨	-	٢٤	١٣١

ڕژێمێکی خۆراکی تر بۆ خۆلاوازکردن کە پزیشکی ئەڵمانیایی پسپۆڕ (ئەلبۆ) داینا‌وە، کە بۆ خۆلاوازکردنێکی هێواش‌و لەسەرخۆیەو تیایدا بۆ ماوەی مانگێك تەنها خۆراکی ڕووەکی بەکاردێت، بەڵام بڕی (١٠٠-٢٠٠) گرام گۆشتی بێچەوری دەدرێتێ هەفتەی (٢) جار بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك پاشان ئەم بڕە دەبێتە ڕۆژانە، کەسەکە پەیڕەوی ئەم ڕەژیمە خۆراکییە بۆ ماوەی چەند مانگێك دەکات تا ئەنجامێکی چاك بە دەست دێنێ، واتە گەڕانەوە بۆ دۆخی جاران بە واتایەکی تر گەڕانەوەی کێشی لەش بۆ دۆخی سروشتی. وا لە خوارەوە ڕەژیمی خۆراکی (ئەلبۆ) بۆ خۆلازکردن دەخەینە بەرچاو لەگەڵ سەرنجدان لەوەی کە بۆ کەسانێك باش نییە کاری قورس ئەنجام دەدەن، چونکە ئەو کەسانە ناتوانن ماوەیەکی زۆر واز لە گۆشت خواردن بهێنن بێ ئەوەی بە هۆی ئەوەوە تووشی زیانی تەندروستی ببن.

خشتەی ڕەژیمی خۆراکی (ئەلبۆ) بۆ خۆلاوازکردن -بە پێوانە-

	بابەتی پرۆتینی	بابەتی چەوری	بابەتی کاربۆهێدراتی	کالۆری
بەیانیان (بەرچایی)				
کووپێك چای شیرینکراو بە (ساخارین)	-	-	-	-
٥٠ گرام نانی بۆر	٤	٠,٥	٢٥	١٢١,٤
١٠ گرام ڕۆنەکەرە	-	٨,٨	-	٧٤
٥٠٠ گرام سێو	١,٨	-	٦٠	٢٥٣,٤
نیوەڕوان				
گۆشتاو لەگەڵ یەك هێلکەدا	٥,٩	٥,٤	-	٧٥
٢٠٠ گرام سپێناخ	٧,٨	١١,٤	١١,٢	١٨٣,٨
١٠٠ گرام پەتاتەی برژاو	١,٩	٣,٣	٢١	١٣٤,٦
٢٠٠ گرام کۆمپۆستۆی سێو (مرەبا)	٠,٦	-	٣٦	١٠٨,٩
٢٥٠ گرام ترێ				
شێوان				
٥٠٠ گرام هیلیۆن	١٠	١,٥	٦,٥	٨١,٩
٢٠ گرام ڕۆنەکەرە	-	١٦	-	١٤٨,٨
١٠٠ گرام نانی بۆر	٤,٨	٠,٦	٣٠	١٤٧,٦
٢٠٠ گرام قۆخ	١,٣	-	٢٣,٤	١٠١,٨
کۆ	٤١,١	٤٧,٥	٢٨٤,١	١٧٦٦

دیارە بڕی ئەو (ڕۆنەکەرە)یەی باسکرا دەتوانرێت لەگەڵ ناندا بەکاربهێنرێت یا بۆ لێنانی سەوزە یا سوورکردنەوەی پەتاتە، هەروەك دەتوانرێت سەوزەو میوە بە پێی وەرزەکان بگۆڕرێت بە مەرجێك لە کاتی ئاڵوگۆڕدا پارێزگاری لە ژمارەی کالۆرییەکان بکرێت بێ زیادوکەم. زۆر ئاسانە بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە بگەڕێینەوە بۆ خشتەی بابەتە خۆراکییەکان.

لە ڕەژیمە خۆراکییە بەسوودەکانی خۆلاوازکردن پێی دەوترێت (ڕەژیمی شیری) بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان هەیە. بۆ ئەم مەبەستە بە درێژایی ئەو ڕۆژە بری لیترێك دەدرێت بە کەسەکە بە مەرجێك ئەو کەسە جێگا بەجێنەهێڵێت. هەروەك دەبێت بری ئەو شیرە لە ڕۆژێکدا بە پێی بەرزی باڵای کەسەکە ڕەچاو بکرێت واتە بۆ هەر سانتیمەترێك پاش ژمارە (١٠٠)ی باڵای بری (٢٥سم^{٣})ی دەدرێتێ. بۆ ئەو پیاوەی کە بە نموونە هێنامانەوە لە باسەکەماندا بری ئەو شیرەی دەیدرێتێ بەم شێوەیەیە:

(١٦٥سم) درێژی کەسەکەیە ژمارە (١٠٠) لێدەربکەین = ٦٥ سم

(٢٥×٦٥) = ١,٦ لیتر شیر.

ئەم ڕەژیمە خۆراکییە شیرییە (میز)ێکی زۆر بە کەسەکە دەکاو کێشی بە بری (٧٥٠-١٢٥٠) گرام لە ڕۆژێکدا دادەبەزێنێت.

دەتوانرێت لە بری شیر میوە بدرێت بە کەسەکە بە بری (١ تا ١,٥) کلیۆ میوە بە مەرجێك دابەشکرێت لە درێژایی ڕۆژەکەدا لەگەڵ چای شیرینکراو بە (ساخارین). هەروەك دەشتوانرێت لە بری برێك لەم میوەیە سەوزە بەکاربهێنرێت‌و بە شێوەی زەڵاتەی بێچەوری، بە مەرجێك لە کاتی گۆرینەکەدا ئاگاداری ژمارەی کالۆرییەکان بن (سەیری خشتەی بابەتە خۆراکییەکان بکە). پەیڕەوکردنی ڕەژیمی خۆراکی بە شیر پاش چەند ڕۆژێك کەسەکە بێتاقەت دەکات گەر هەر لە جێگادا بێ‌و نەجووڵێ‌و کارەکانی ئەنجامنەدات، لەبەرئەوە پێویستە بە تەنیا هەر خۆی بەکارنەیەت، بەڵکو تێکەڵبکرێت لەگەڵ یەکێك لە ڕەژیمە خۆراکییەکان کە باسمانکردن.

بە مەرجێك ئەنجامدانی ڕەژیمی (شیر) بەکارهێنان لە یەکێك لە ڕۆژەکاندا جارێك یا دوو جار زیاتر نەبێت لە هەفتەیەکدا.

ڕەژیمێ خۆراکی خۆلاوازکردن کە کەسەکە پەیڕەوی دەکات هەرچۆنێك یا هەر شێوەیەك بێت، ئەبێت تەرازوویەکی گچکە لە بەردەستتا بێت بۆ کێشانی بابەتە خۆراکییەکان تا ژمارەی کالۆرییەکان بزانرێت. ئەمە هەر هیچ نەبێت با لەسەرەتاوە وابێت، پاشان بۆ ئەم مەبەستە چاوڕایەت بۆ دانانی بری دروست. نابێت بیریشمان بچێت کە هەر ڕەژیمێکی خۆراکی دەسەوسانەو سوودی لێ چاوەڕوان ناکرێت گەر بە

بایەخو بە ژمارەی دروست ئەنجام نەدرێت. گرنگ نییە لە گشت ڕەژیمە خۆراکییەکی لاوازکردندا ڕەچاوی جۆری بابەتە خۆراکییەکان بکرێت بەڵکو دەبێت بزانرێت کە چەند کالۆری دەبەخشێت. بەم پێیە هەر پزیشکێك یان هەر کەسێکی ڕۆشنبیر دەتوانێت بەرنامەیەك بۆ خۆی دابڕێژێت بە پێی بارودۆخی خۆیو بوونی بابەتە خۆراکییەکانو نرخەکانیانو چێژی خۆی سەبارەت بەو خۆراکەو ڕەژیمە خۆراکییە خۆلاوازکردنەکە، بەڵام بە مەرجێك بڕی ژمارەی کالۆرییەکان تێنەپەڕێتو خۆراکەکە پێکبێت لە بابەتی پرۆتینیو بابەتی چەوریو بابەتی کاربۆهێدراتیو خوێو ڤیتامینەکان.

ئەمەو دووبارەی دەکەینەوەو دەڵێین هەرکەسێك کە قەڵەو دەبێت دەتوانێت خۆی کاری خۆلاوازکردن بۆ خۆی ئەنجامداو هیچ پێویستی بە پزیشك نییە بە مەرجێك دیاردەی نەخۆشی دڵو دەمارەکانی خوێنو شەکرەو ئازاری سێبەندەی نەبێت، ئەگینا بوونی یەکێك یا هەموو ئەم نەخۆشییانە دەبێت لەژێر چاودێری پزیشکدا بێت گەر بیەوێت ڕەژیمی خۆراکی بۆ خۆلاوازکردن ئەنجام دات.

پزیشك ڕێنمایی کەسەکە دەکاو بە پێی ئەنجامی تێڕوانینەکانی ڕێدەدات بە هەندێك دەرمانی بەهێزکردنی دڵ، یا ڕێنمایی دەکات ڕەژیمێکی تر بەکاربهێنێت کە هێدی تر بێت یا پێی دەڵێت کە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لەو ڕەژیمە خۆ دوورخەوە یا بە یەکجاری وازبهێنە. خۆلاوازکردن وەك باسمانکردن تەنها کارێکی جوانکاری نییە بەڵکو کارێکە لە ناخدا وەك نەشتەرگەری ڕیخۆڵە کوێرەکە سوودێکی تەندروستی گرنگی هەیەو وەك هەر کارەکانی تر دیاردەو مەترسی خۆی هەیە گەر ئەم کارە بە هەڵە ئەنجامدرێت لە ڕووی زانستییەوە. وەك تەواوکەرێك بۆ سوودی ئەوانەی باسمانکردن وا هەندێك دیاردەی فرە قەڵەوی بە تایبەتی لە ورگو هەناود دەخەینەڕوو کە پێویست بە خۆراکی تایبەت دەکات بۆ خۆدوورخستنەوە لە زیانی ئەو خۆراکانەی لە لیستی ڕەژیمی خۆراکی خۆلاوازکردندایە:

١-کاردانەوەی لەسەر گورچیلە:

لێرەدا ئەو بوارەمان نییە بە درێژی لە نەخۆشییەکانی گورچیلە بدوێین بەڵام بە کاردانەوە ناوم هێناوە، مەبەستیشم ئەو نەخۆشییانەیە کە تووشی گورچیلە دێت چ لە ئەنجامی فرە قەڵەوی یا ئەو هۆکارانەی پەیوەندییان بە قەڵەوییەوە هەیە. چاکتریش وایە لەبەر زێدە سوێی گورچیلە خوێی چێشتو پرۆتینو لە خۆراکدا کەم کرێتەوەو بە پێی پێویست گۆشت بخورێت بە کوڵاوی نەك بە سوورکراوەیی لە ڕۆنداو باشتریش وایە گۆشتی (گوێرەکە) بەکاربێتو خۆدوورخرێتەوە لە خواردنی جگەرو گورچیلەو مۆخو کۆترو گۆشتی ماسی سوورکراوە لە رۆنداو خۆ دوورخرێتەوە لەو سەوزانەی بەهاراتی توونو پیازو سیرو توورو مەعدەنوسو هلیۆنو لە خواردنەوەشدا قاوەو چای خەست، بەڵام پەنیر چاکەو لەمیش چاکتر لۆرکە.

٢-کاردانەوەی لەسەر جگەرو زراو

لێرەدا لە لیستی خۆراکدا گشت خۆراکە بە ڕۆن سورکراوەکانو هەموو جۆرە چەوریو بەزو گۆشتی مەڕو بەرازو قاز وەلا دەنرێت، لە سەوزەواتیشدا بابەتە بادارەکان دووردەخرێتەوە وەك کەلەرمو سلقو هەروەها ساوەرو نانی بۆر.

لە بری میوەی تازەش میوەی کوڵاوی شیرینکراو بە کەمێك شەکرو (ساخارین) کە لە دەرمانخانەکاندا دەفرۆشرێت.

٣-کاردانەوەی لەسەر دڵ:

لە لیستی خۆراکدا ئەو سەوزانە دوور دەخرێنەوە کە گەڵا پانو هۆکاری باکردنن لە ڕێخۆڵەکاندا وەك کەلەرمو قەرنابیت، هەروەها بەهارات کە پێویستی بە ناو خواردنەوەی زۆرە، بۆ ئەمەش پێویستە ئەو سێ ژەمەی کە کەسەکە ڕاهاتووە لە سەریان ڕۆژانە بیکاتە چەند ژەمێكو لە هەر ژەمێکدا بڕێکی زۆر کەم خۆراك بخوات.

٤-کاردانەوەی بۆ شەکرەی میز:

پێویستە بابەتی کاربۆهێدراتی لە خۆراکدا سنووردار کرێت بە تایبەتی گەر لە میزدا ترشی دروستبوو، کالۆری پێویستیش لەم کاتەدا بە هۆی خۆراکی پرۆتینیو چەورییەوە دابین دەکرێت، چاکتریش وایە سەرچاوەی خۆراکە پرۆتینییەکان ڕووەکی

بێت، خۆلاوازکردنی ئەم کەسانە کە ئەم نەخۆشییەیان تووش دێت گەر پەیڕەوی ڕەژیمی (شیری) بکرێت وەك پێشتر باسمانکرد بە سوودە. لە کاتی سەرهەڵدانی ترشی لە میزدا تا ڕادەیەکی زۆر سوود لە خۆراکی شۆفان دەبینرێت لە هەفتەیەکدا تەنها ڕۆژێك، بۆ ئەم مەبەستەش بڕی (١٥٠) گرام لە ئاردەکەی یا بە خووساوی دەکرێتە کەمێك ئاوەوە لێدەنرێت تا دەکوڵێت پاشان کەمێك (ڕۆنەکەرە) بڕی نیو کەوچکی گچکەی تێدەکرێتو ڕۆژانە کەسەکە دابەشی دەکات بە سەر پێنج ژەم خۆراکیداو بۆ ئەم مەبەستەش بۆ تامخۆشکردنی دەتوانرێت جۆرێك لە جۆرەکانی (سۆسی) تێکرێتو وەك جۆری (ماگی) کە لە دووکانەکاندا دەفرۆشرێت.

٥-کاردانەوەی لەسەر ئازاری سێبەندە:

بە ئازاری سێبەندە قەڵەوی زیاد دەبێت، جا لەم کاتەدا بەهارات کەم دەکرێتەوەو بڕی گۆشتی خۆراکیش سنووردار دەکرێتو خۆ بە دوور دەگیرێت لە خواردنی جگەرو گورچیلەو مۆخو گۆشتی ئاژەڵو ئەو سەوزییانەی کە توونییان تێدایە وەك پیازو سیرو توورو مەعدەنووس.

ئەم باسەمان کە کردووە بۆ ڕووناکبیری کەسە قەڵەوەکەیە کە بیکەین بە خاوەنی زانیاری پزیشکی نەك هانی بدەین هەر لە خۆیەوە خۆی لە ڕو لاواز بکا بێ سەرپەرشتیو چاودێری پزیشك نەك کاردانەوەی خراپی ببێت.

* * *

٢-خۆلاوازکردن بە دەرمان

پێشتر لەوە دواین کە لە هۆکارەکانی قەڵەوی تێکچوونی ڕژێنەی کە ڕەگلاندە (هۆرمۆنەکان) کە کاردانەوەو پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە سووتانی بابەتە چەورییەکانو سەرفکردنیانە لە لەشدا، بۆیە زیاد سووتانی بابەتە چەورییەکانو سەرفکردنیان بە زیادبوونو کاریگەری هۆرمۆنەکان دەبێتو کەڵەکەبوونی بابەتە چەورییەکان لە لەشداو گەر ئەو هۆرمۆنانەی باسمانکردن کەمبوونەوە یا کاریگەرییان کەمبۆوە واتە (قەڵەوی). کاریگەرترین هۆرمۆن لە سووتاندنی چەوریو سەرفکردنیدا هۆرمۆنی

گلاندی دەرەقییە، بۆیە پێشەنگی هۆرمۆنە بەکارهاتووەکانە بۆ چارەسەری قەڵەوی. زۆرجاریش هەر بە تەنها بەکارنایەت بۆ ئەم مەبەستە بەڵکو تێکەڵ بە هۆرمۆنی گلاندەکانی تر دەکرێ کە کاریگەرن لە کرداری سووتاندندا. لە دەرمانە ئەڵمانییە ناوێتەکان کە کۆی ئەم هۆرمۆنانەن دەرمانێکە پێی دەوترێت (لیپۆلۆزین- Lipolosin) بە شێوەی حەب لە رێی دەمەوە قووت دەدرێت، یا شلە بە شێوەی دەرزی لە ماسولکە دەدرێت‌و دوو جۆرە: (نێرینەو مێینە)، سەبارەت بە جۆری هۆرمۆنی گلاندی زاووزێ لە رووی پێکهاتەوە نێرینە بریتیە لە هۆرمۆنی (گون) کە بۆ پیاوان بەکاردێت‌و مێینە بریتیە لە هۆرمۆنی (هێلکەدان) کە بۆ ئافرەتان بەکاردێت.

لە دەرمانە هۆرمۆنییە کاریگەرەکانی چارەسەری قەڵەوی دەرمانێکی تری ئەڵمانیاییە کە پێیدەوترێت (ئینکریتان- Inkretan) ئەمیش لە شێوەی حەب‌و دەرزیشدایەو بۆ هەردوو رەگەزەکە بەکاردێت. ئەم هۆرمۆنانە تەنها ماوەی (٢-٤) هەفتە زیاتر بەکارنایەت‌و سوودەکەشی بە لانی کەمەوە لە ماوەی (١٠) رۆژدا دەردەکەوێ بەڵام بە بڕی دروست.

زیادەڕەویش لە بەکارهێنانیاندا مەترسی تەندروستی هەیە وەك: دڵەکوتێ‌و گێژی‌و لەرزۆکی چوارپەل‌و داتەپینی هێزو توانای لەش. بۆیە نابێت هۆرمۆنی خۆلاوازکردن بەکاربێت تەنها لەژێر چاودێری‌و بە ڕەزامەندی پزیشك نەبێت.

لە رۆژنامەو هۆکارەکانی راگەیاندندا بڵاوکراوەکان سەبارەت بە دەرمانی خۆلاوازکردن لە ژمارە نایەن زۆربەیان دەرمانی (ڕەوانی) و میزپێکەرن کە کێش کەم دەکەنەوە بە هۆی خێرا دەرکردنی ئاو لە لەشدا بێ ئەوەی یەك تۆز چەوری لەش کەم کەنەوە، زۆر بەکارهێنانیشیان زیان‌و مەترسی تەندروستی هەیە، هەروەك دەرکردنی ئاو لە لەشدا پاش راوەستانی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانە بە ماوەیەکی کەم دەگەڕێتەوە دۆخی خۆی، کەواتە خۆلاوازکردن بەم شێوازە رووکەشەو خۆلاوازکردنێکی درۆزنەیەو ئومێدی سوودی لێناکرێت، با لەو راستیەش لانەدەین کە بەکارهێنانی دەرمانی ڕەوانی هۆکارە بۆ لاوازبوون چونکە بابەتە خۆراکییەکان بە خێرایی لە ڕیخۆڵەدا دەردەکات پێش ئەوەی هەرس بێت‌و هەرسکراوەکەش بمژرێت، بەم شێوەیە لەش زەرەرمەند

دەبێت لە ژمارەیەکی زۆر کالۆری. بەڵام مەرجە بۆ بەکارهێنانی دەرمانی ڕەوانی شتی بێزیان بەکاربهێنرێ گەر بۆ ماوەیەکی درێژخایەنیش بێت وەك: هەنجیرو هەڵووژەو تۆوکەتان. باسی ئەمانەو بەکارهێنانیانم بە درێژی لە بابەتی (قەبزی درێژخایەن‌و چارەسەری)دا کردووە داوا لە خوێنەری بەڕێز دەکەم کە چاوی پیابخشێنێ.

٣-چارەسەر بە گەرماوو شیلان‌و وەرزش

زۆر کەس لایان وایە کە گەرماوی زۆر گەرمی ئارەق پێکەرەوە بۆ لاوازبوون چاکە، خۆی لە ڕاستیدا کێشی لەش دادەبەزێنێت پاش هەر گەرماوێك بە دابەزینێکی بەرچاو بە پێی چەندێتی ئارەقڕشتنی لەش، بەڵام ئەم دابەزینە واتە دەردانی شلە لە لەشدا نەك سوتاندنی چەوری کەڵەکەبووی ناولەش کەواتە ئەم دابەزینە درۆزنەیە. هەروەها دووبارەکردنەوەی گەرماوی زۆر گەرمی ئارەقپێکەرەوە زیانی تەندروستیشی هەیە. چونکە دەبێتە هۆی وشککردنی شلەمەنیی لە لەشداو بە تایبەتیش لە خوێندا.

هەندێك گەرماوی کانزایی یا حەوز کە هەندێك خوێی کانزایی یا سرکەی خەڵووزی دەکرێتە ناو ئاوە گەرمەکەوە لە ڕاستیدا سوودمەندەو چەوری دەتوێنێتەوەو دەیسوتێنێت‌و دەبێتە هۆی لاوازبوونی ڕاستەقینە، زۆربەی ئەمانە پێویستی بە هۆکاری تەکنیکی‌و چاودێری پزیشکییەکە ئەمەش تەنها لە خەستەخانەکان‌و بنکە تەندروستییەکاندایە. بۆیە تەنها ناوی دەبەین نەك بە درێژی لێی بدوێین. باشتر وایە بۆ ئەم مەبەستە ئاماژە بە هەندێك گژوگیای بەسوود بکەین بۆ چارەسەری قەڵەوی وەك (گیای پێی شێرو قەوزەی دەریایی‌و ئەشەد*). "سەیری پەرتووکی چارەسەر بە گژوگیا بکە" کە زۆربەیان بۆ ئاوی حەوزو بانیۆ بەکاردێن.

شێلانیش زۆر بە سوودە، نەك هەر بۆ لەناوبردنی قەڵەوی بە تەنها بەڵکو بۆ تەندروستی گشتی. بەڵام پێویستە بە شێوازێکی هونەری ئەنجامدرێت. لێرەدا ناتوانین زۆر درێژەی بدەینێ چونکە کەسەکە خۆی ناتوانێت خۆی بشێلێت. کەواتە پێویستە جەستەی بداتە دەست (شێلەر)ێك لە یەکێك لە پەیمانگا تایبەتەکاندا.

---

* ناوێکی فارسییە عەرەبییەکەی (الناعمة المخزنیة)یە لە کوردیدا چنگم نەکەوت.

وەرزش‌و یارییەکانیش سوودی بەرچاویان هەیە لە خۆپاریزی‌و چارەسەری قەڵەویدا. لێرەدا با خوێنەری بەڕێز سەیری ئەو پەرتووکانە بکات کە ئەم بابەتانەیان تێدایە. ئەو کەسانەش کە ناتوانن مەشقە وەرزشییەکان‌و یارییە جومناستیکییەکان ئەنجامدەن با لە بری ئەمانە ڕۆژانە ماوەی کاژێرێك پیاسە بکەن کە بریتی بێت لە ڕۆیشتنێکی ڕاستەقینەو ماوەی (٦ کیلۆمەتر) ببڕن، ئەمە دەبێتە هۆی سووتاندن‌و توانەوەی بڕی (٣٠ گرام) چەوری کەڵەکەبوو لە لەشدا گەر پیاسەکە لە شوێنێکی تەختانیدا بێت‌و دەکاتە (١٠) ئەوەندە گەر بە شاخێکدا یا بە شوێنێکی بەرزدا سەرکەوت. دەشتوانرێت لە بری ئەم پیاسەو ڕۆیشتنە بە پلیکانەی بەرزداو چەند جارێك سەرکەوتن‌و دابەزین ئەنجامدرێت. بە مەرجێك سەرکەوتنەکە جارێك بۆ سەرەوە واتە ڕووت لە پێشەوە بێت‌و جارێکیش بە پێچەوانەوە پشتاوپشت واتە ڕووت لە خوارەوە بێت‌و بە پشتا سەرکەویت واتە (سەرکەوتن بۆ پێشەوەو سەرکەوتن بۆ دواوە).

* * *

بابەتی نۆیەم

قەبزی درێژخایەن و چارەسەری

قەبزی درێژخایەن یا تەمەڵیی ڕیخۆڵەکان بەڵایەکە هیچ زیادەڕۆیی ناکەین گەر بڵێین لە چوار بەش سێ بەشی دنیا بە پلەی جیاواز پێوەی دەناڵێنن. لەناو دانیشتوانی شارەکاندا بەربڵاوترە وەك لە دێهاتەکان، ئەو میللەتانەش کە ژیانێکی سەرەتایی دەگوزەرێنن لای ئەمان کەمترە. زۆر هەڵەیە چارەسەریشی پشتگوێ بخرێ یا دواخرێت. چونکە "ئەوەی ئیمڕۆ ڕووی نەداوە سبەی یا دوو سبەی ڕوودەدات".

ڕیخۆڵە ئەستوورەی مرۆڤ ئەو پیساییەی تیایدایە دەریدەکاتە دەرەوە بە زیادی گرژبونی و ئەو فشارەی کە ماسولکەکانی دیواری سك دەیکەن لەگەڵ ماسولکەی ناوپەنچکدا (ئەو ماسولکەیەیە کە بۆشایی سینگ لە بۆشایی سك جیادەکاتەوە).

چوونە ناودەست و خۆبەتاڵکردنەوە لە پیسایی بە شێوەیەکی ڕێکوپێك کارێکی پێویستە بۆ پارێزگاری و ساغ و سەلامەتی تەندروستی مرۆڤ، لەبەرئەوە هەر ئاڵۆزییەك لە ڕێکوپێکی یا دواخستنی چوونە ئاودەست دەبێتە مایەی زیانی تەندروستی مەترسیدار بۆ لەش. پزیشکی زانای ڕووسی بەناوبانگ (میتشنیکۆف-Metschnikoff) لەم بارەوە وتەیەکی بەنرخی هەیە کە دەڵێت "مردن خۆی لە ڕیخۆڵەدا حەشار داوە" هەروەها لە پەڕتووکە پزیشکییە لاتینییە کۆنەکاندا ئەم وتە بەنرخە دەبینرێت:

(Bene Curat qui pene Purgat) واتە (هەر شتێك ڕیخۆڵەکان بەتاڵکاتەوە چارەسەرێکی باشە). پزیشکە کۆنەکان دەرمانی ڕەوانییان بەکارهێناوە بۆ قەبزی یا هۆقنە لە ڕێی کۆمەوە. لە ڕاستیدا پزیشکی نوێ ڕاستی و دروستی چاکی ئەم هۆکارانەی سەلماندووە، بەڵام هەر تەنها چارەسەر نییە، چونکە هانی ڕیخۆڵەی تەمبەڵ نادات کە بە کارە سرووشتییەکانی هەستێت. چارەسەریی نوێی قەبزی هەر تەنها قەبزی چارەسەر ناکات بەڵکو چارەسەری هۆکارەکانیشی دەکات چونکە ڕیخۆڵەی تەمبەڵ

ڕادێنێت کە بە کارە سروشتییەکانی هەستێت بە ڕێك و پێکیو هەمیشەیی. بە واتایەکی تر چارەسەریی نوێی قەبزی نەهێشتنی هۆکارەکانییەتی لە بنەڕەتدا، لەم بابەتەدا بە چاکی لێی دەدوێین.

بۆ ئەوەی خوێنەری کەم شارەزا لە ڕۆشنبیری پزیشکی لای ئاسان بێتو تێبگات لە هۆکارەکانی قەبزی درێژخایەنو نهێنی تەمبەڵی ڕیخۆڵەو چارەسەری، بە شێوەیەکی پوخت پێکهاتەی دەزگای هەرسی مرۆڤ (ئەناتۆمی) دێنینەوە یاد، هەر کەسێکیش زانیاری زیاتری گەرەکە با سەیری پەرتووکەکەمان "فریاکەوتنی پزیشکی" بکات.

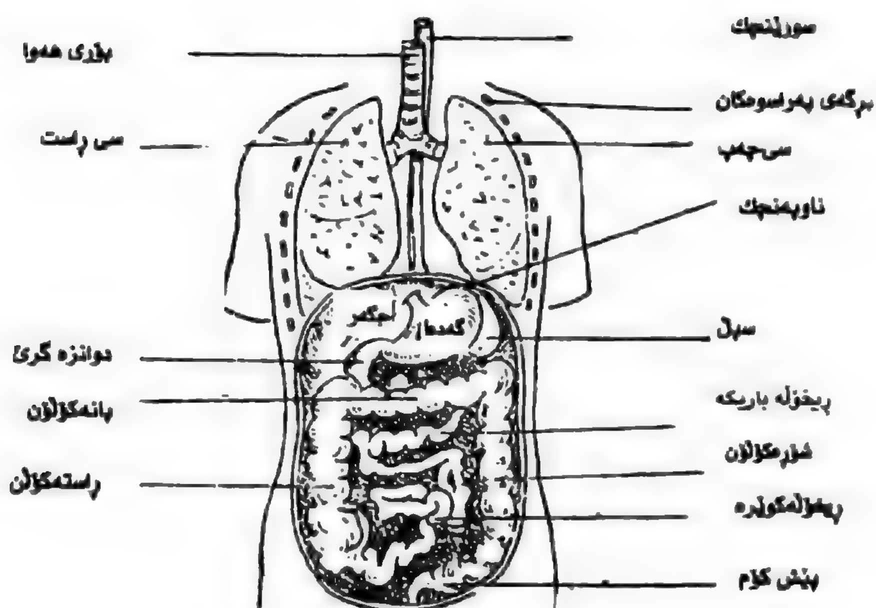
١-پێکهاتەی دەزگای هەرسی مرۆڤ

لە دەمەوە پاروو دوای پاروو دەچێتە ئەم دەزگاییەوە، لە دەمدا دانەکانو وردیان دەکەنو بە لیکی ناودەم تەڕ دەکرێ تا ئامادە بێت بۆ کاری هەرس، تەواوی ژمارەی دانەکانی مرۆڤ (٣٢) دانە، (١٦)یان لە شەویلاگەی سەرەوەو (١٦)کەی تریش لە شەویلاگەی خوارەوەدان. دانەکان لە شێوەو کارو ناودا جیاوازن. دانەکانی پێشەوە پێیان دەوترێت "بڕەر" ناوی بە خۆیەوەیە، پاشان "کەڵبە" ئەمجا "پێشەخرێ" و لە کۆتاییشدا "پاشەخرێ"یە، مرۆڤ لە شێوەی دداندا لە ئاژەڵەکان دەچێت کە لە هەمان کاتدا گۆشتخۆرو ڕووەکخۆرن. لە دەمی مرۆڤدا زمان هەیە، لە بنکی زماندا زبرییەکی تێدایە کە تامی خۆراکی پێدەکرێت. کەواتە زمان ئەندامی (هەستی تامە). جگە لەم کارەش کارێکی تری هەیە کە خۆراکی ناودەم هەڵدەسووڕێنێتو هەڵیدەداتە دواوە بۆ قووتدان. پاشان گلاندی لیك دەرکردەی خۆی دەردەکاتو لیك دەڕژێنێتە ناودەمەوە تا تێکەڵ بە پاروەکە ببێتو ئاسان بجوێو قووتدرێت. لیك هەرسکاری بابەتە کاربۆهیدراتییەکانە کە لە دەمدا دەستبەجێ ئەنجام دەدرێت، کەواتە کرداری هەرس لە دەمەوە لە جووینی پارووەوە دەستپێدەکات. دەوری سەرەوەی دەم پێی دەوترێت مەلاشوو کە لە پێشەوە ڕەقو لە پشتەوە ماسولکەییو نەرمو بەرزو نزم دەکاو کرژ دەبێت تا ئەو دەروازەیەی گەروو بگرێت کە بۆ لووت دەکرێتەوە لە کاتی قووتدانی خواردنو خواردنەوەدا. گەر ئەو دەروازەیە تووشی لەرزۆکی بوو یا لە جووڵە کەوت بە

هەر هۆیەك بێت خواردن‌و خواردنەوە دزە دەكات بۆ جۆگەی لووت‌و لە كونەلووتەكانەوە دێنە دەرەوە، ناوەڕاستی ئەو دەروازەیە زیادە ماسولكەیەكی تێدایە بە پێستێكی نەرم‌و لینج داپۆشراوە. لە پاشەوەی دەم لە ناوەوە گەروو دێت كە دەروازەیەكی هەیە بۆ لووت دەگرێتەوەو لە خواریشەوە قورگ دەبەستێتەوە بە سوورێنچكەوەو لە پێشەوەش بە قورقوڕاگەوە. قورقوڕاگە سەرقاپێكی كرکراگەیی هەیە پێی دەوترێت "زمانە بچكۆلە" كە دەروازەكە دادەخات لە كاتی قووتدانی خواردن‌و خواردنەوەدا تا نەپەرێتە قورگ‌و لەوێشەوە بۆ سنگ هەروەك بۆ هەناسەدان دەگرێتەوە سورێنچك لوولەیەكی ماسولكەیی ناوەوەی بە پێستێكی لینج دەورەدراوە كە لە سەرەوە بەستراوە بە قورگەوەو بە بەردەم بڕبڕەی پشتدا شۆڕدەبێتەوە لە پاش قورقوڕاگەوەو دەچێتە ناو سنگەوەو بە پشت دڵدا تا ناوپەنچك دەبڕێ‌و دەگاتە بۆشایی هەناوو لە گەدەدا كۆتایی دێت.

سورێنچك لە كاتی حەوانەوەدا ئارام‌و لە كاتی خواردن‌و قووتداندا كرژدەبێت لە سەرەوە بۆ خوارەوەو لە ڕێی ئەم كرژبوونەوەیە پاڵ بە خۆراكی ناو سورێنچكەوە دەنێت بەرەو گەدە. گەدەش توورەكەیەكی شێوە هێلكەییە لە سەرەوە بە سوورێنچكەوە بەستراوەو بە خاڵی پێكەوبەستنە دەڵێن (دەرچەی سەر دڵ) و كۆتاییەكەشی بە ڕیخۆڵەكانەوە بەستراوەو خاڵی پێكەوەبەستنەكە پێی دەڵێن (دەرگەوانەدەرچە).

ناوپەنچك بەشی خڕۆكەی سەرەوەی گەدە دادەپۆشێت، پاشان بۆ لای خوارەوەو لای ڕاست لادەكاتەوە تا دەگاتە ڕیخۆڵەكان، دیواری گەدە لە سێ چین پێكهاتووە بەشی ناوەوە چینێكی لینج باوە كە ڕێژنەی هەرسی گەدە دەردەكات، چینی ناوەڕاست ماسولكەییە كە دەمارو ریشاڵی نەرمی تیا بڵاوبۆتەوەو جووڵەیەكی لە خۆڕای هەیە، بەڵام چینی سێیەمی دەرەوە زەرداوە.



وێنەی ڕوونکەرەوەیەک کە سنگ و پێکهاتەی دەزگای هەرس نیشاندەدات

ڕیخۆڵەکان جۆگەلەی درێژن دیوارەکانیان وەك دیوارەکانی گەدە وایە کە باسمانکرد. ڕیخۆڵە لە دەرگەوانە دەرچەوە دەستپێدەکەن‌و لە کۆمدا کۆتاییان دێت. لە ڕووی قەبارەو ئیش‌و کارەوە سەبارەت بە هەرس دەکرێن بە دوو بەشەوە، ڕیخۆڵە باریکە کە درێژییەکەی (٥) مەتر دەبێت‌و، ڕیخۆڵە باریکە هەر لە پەیوەستبوونییەوە بە گەدەوە ڕووەو ژووورووی ڕاست ڕێدەکات، پاشان بە شێوەیەکی کەوانەیی بادەداتەوە تا بگەڕێتەوەو لە گەدە خۆی نزیك کاتەوەو لە ناوەڕاستدا خۆی دەرخات، ئەم بەشەی ڕیخۆڵە باریکە پێی دەڵێن "دوانزەگرێ" چونکە درێژییەکەی دوانزە پەنجەیە بە پێی پەنجەکانی دەست، دوانزەگرێ بەوە ناسراوە کە جۆگەکەی دەکرێتەوە تا ڕێژنەی زراوو ڕێژنەی گلاندی پەنکریاسی تێبڕژێت. ڕیخۆڵەباریکە پاش دوانزەگرێ درێژدەبێتەوە خۆی لۆچ دەکاو چەند پێچوپەنایەك دەکات لەناو بۆشایی هەناودا، کە بە پەیوەستێکی گەورە بەستراوە بە بڕبڕەی پشتەوە. ڕیخۆڵە باریکە لە کۆتایی لای ڕاستی حەوز کۆتایی دێت. پاشان خۆی بۆ ڕیخۆڵە ئەستوورە دەکاتەوە لە دەروازەیەکدا. بەشی یەکەمی ڕیخۆڵە باریکە پێی دەڵێن (پێچاوپێچ) و بەشی دووەم پێی دەوترێت (نەخۆر).

بەڵام ڕیخۆڵە ئەستوورە: لە تەنیشتی ڕاستی حەوزەوە دەستپێدەکات بە شێوەی توورەکەیەك لە ژێرییەوە زیادە ڕیخۆڵەیەکی داخراوو درێژ دەبێتەوە کە دیوارەکانی هاوشێوەی ڕیخۆڵەکانە، بەڵام قەبارەی ئەستووری هێندەی پێنووسێکی باریکەو درێژییەکی هێندەی درێژی پەنجەیەکەو پێی دەوترێت "ڕیخۆڵەکوێرە". ڕیخۆڵەباریکە بەلای دیواری ئەم توورەکەیەو بە بەرزی (٥سم) لە ڕیخۆڵەکوێرەوە خۆی ئاوەڵا دەکا، ڕیخۆڵە ئەستوورە لە هەڵکشانیدا بەردەوامە تا دەگاتە جگەر. ئەم بەشەی ڕیخۆڵە ئەستوورە پێی دەوترێت (کۆلۆنی هەڵکشاو) پاشان بادەداتەوە بە شێوە گۆشەیەك‌و بە باری پانی ڕێدەکات تا دەگاتە لای چەپی سەرەوەی بۆشایی سك، بەم بەشە دەوترێت (پانە کۆلۆن) پاشان سەرەوخوار لادەکاتەوە تا دەگاتە حەوزی گەورەو بەم بەشە دەوترێت (نزمەکۆلۆن). پاشان شۆڕدەبێتەوە بۆ حەوزی گچکەو دوو جار لادەکاتەوە کە شێوەی وەك پیتی (S)ی لێدێت‌و ڕاست ڕێدەکات ڕووەو حەوزی گچکەو ئەم بەشە لە کۆمدا کۆتایی دێت.

٢-هەرس

ئەو کردارەیە کە بابەتە خۆراکییەکان تیایدا لە لایەن لەشەوە بە کەڵکی مژین دێن، بە شێوەی شیکار بۆ بابەتە بنەڕەتییەکانو دروستبوونی بابەتی نوێ کە لەش گەرەکییەتی بۆ بەردەوامی ژیانو چالاکیو بنیاتنانەوەی ئەو بەشانەی لاواز بوون. کاری هەرس لە دەمەوە دەستپێدەکات.. بابەتە خۆراکییەکان دەهاڕرێنو بە لیك تەڕدەکرێن (چونکە بابەتی هەرسی تێدایە) و پاشان پاڵپێوەدەنرێن رووەو گەدەو لێرەدا زیاتر دەهاڕێنو وردەکرێنو ڕێژنە هەرسییەکانی بەسەردا دەڕێژرێت تا نیوە لینج دەبێت پاشان ڕەوانەی دوانزەگرێ دەکرێت کە لێرەدا زراوو پەنکریاسیان بەسەردا دەڕێژرێن ئەمجا دەگاتە ڕیخۆڵەباریکە. لە کاتی ئەم هەڵسوکەوتەیدا وەك باسمانکرد گۆڕانکاری بەسەردا دێتو بەشە خۆراکییەکەی بە کەڵکی مژین دێت. ئەمجا ڕیخۆڵەکان بە هۆی ڕەگە لەمفییەکانو دەزوولە خوێنینەکانەوە دەیمژن. ئەوەی کە لە بابەتە خۆراکییەکان دەمێنێتەوەو بە کەڵك نایەت رووەو ڕیخۆڵە ئەستوورە ڕەوانە دەکرێو هەرچ ئاوێکی تێدابێت دەمژرێتو ماوەکە شێوە نیمچە نەرمێك وەردەگرێت کە پێی دەوترێ (پیسایی) و ڕیخۆڵەکان پاڵیپێوە دەنێتو دەریدەکەنە دەرەوە. بابەتە خۆراکییەکان لەناو گەدەو ریخۆڵەدا دەگوێزرێنەوە بە هۆی کرژبوونی کرم ئاسای گەدەو ڕیخۆڵەکانەوە لەسەرەوە بۆ خوارەوە. ئێستا چالاکی ئەم کرژبوونە بە هەر هۆیەکەوە بێت دەبێتە هۆی سکچوونو مانەوەش تیایانداو تەمبەڵییان دەبێتە هۆی قەبزی. بەڵام پێچەوانەی ئەم دیاردانە واتە ڕشانەوە.

ڕژێنە هەرسییەکانو چالاکییان

١-پێشتر باسمانکرد کە (لیك) بابەتە کاربۆهێدراتییەکان هەرس دەکات. بەشێکیان دەگۆڕێت بۆ (دیکسترین Dextrin) کە پێشەکی شەکرە.

٢-ڕژێنەی گەدە، ئەو بڕەی کە دەریدەکات لە ڕۆژێکدا دەگاتە (١-٢) لیتر. ئەم ڕەژیمە پێکدێت لە (پیپسین Pepsin) و ترشی (کلۆردریك) کە بابەتە پرۆتینییەکان شیدەکاتەوە (گۆشت، هێلکە، شیرو بەروبوومەکانی) و دەیانگۆڕێت بۆ (پیپتۆن

Pepton) و (ئەلبۆمۆس) کە لە ئاودا دەتوێنەوە. بەڵام بابەتە کاربۆهێدراتییەکان ڕژێنەی گەدە کاریان تێناکاتو گەر لە بابەتە پرۆتینییەکان پێکهاتبن کە ڕژێنەی گەدە جیایان دەکاتەوەو یەکەیەکە شییاندەکاتەوە. ماوەی مانەوەی خۆراك لە گەدەدا بە پێی خۆراکەکەو ئاسان شیکردنەوەی یا بە گرانی لە نێوان (١-٥) کاژێردایە. بەڵام خواردنەوەو شلەمەنیی ماوەیەکی کورت دەمێننەوە. گەدە شلەمەنییەکانی ناوی بە نۆرەو یەك لە دوای یەك بەتاڵدەکاتەوە ڕووەو ڕیخۆڵەکان.

٣-ڕژێنەی جگەر، زراو، ئەم ڕژێنەیە بابەتە چەورییەکان شیدەکاتەوە بە یاریدەی تفتە پەنکریاس دەیگۆڕێت بۆ (سابوون) کە دەشێت بمژرێت.

٤-ڕژێنەی پەنکریاس: پێکدێت لە هەڵاتەی (تریپسین Trypsin)، کاری شیکاری بابەتە پرۆتینییەکان کە لە گەدەدا دەستپێدەکات تەواودەکاتو دەیگۆڕێت بۆ بابەتە بنچینەییەکان (ترشی ئەمینی). لە ڕژێنەی پەنکریاسدا بابەتی (دیاستازDiastase) هەیە کە بابەتە کاربۆهێدراتییەکان دەگۆڕێت بۆ شەکر.

هەروەها بابەتی (ستاپسین Steapsin) کە بابەتە چەورییەکان دەگۆڕێت بۆ (سرکەی چەوریو گلیسرین) و هاوکاری زراو دەکات بۆ گۆڕینی سرکەی چەوری بۆ سابوون. هەروەها ڕیخۆڵەباریکە جۆرەها ڕژێنە دەرێژێت کە کاریگەری ڕژێنەی هەرسی بنەڕەتی بەهێز دەکات کە باسمان کرد. لەمەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە کاری هەرس لە ڕیخۆڵەباریکەدا دەگاتە ئەوپەڕیو ئەوەی ڕیخۆڵەباریکە دەیکاتە ڕیخۆڵە ئەستوورەوە تەنها تڵپەیە کە هەرس نابێت بە هۆی ڕژێنەی دەزگای هەرسو هۆکارەکانییەوە. لەم تڵپەو پاشماوانە بابەتی (سلیلۆز Cellulose)ە کە لە ڕیخۆڵە ئەستوورەدا شیی دەبێتەوە بە هۆی بوونی میکرۆبی (کولیبازیل- Kolibazil) بۆ شەکرو ترشی خەڵوز.

خۆراك لە ڕیخۆڵەباریکەدا ماوەی (٥) کاژێر دەمێنێتەوە تا بەتاڵ دەبێتەوە وەك پیسایی لە ڕیخۆڵە ئەستوورەدا.

پیسایی: دوا پاشماوەی تڵپەی خۆراکە لە ڕیخۆڵە ئەستوورەدا، پێکدێت لە هەندێك ڕیشاڵی گۆشتیو ڕیشاڵی خانە هەرس نەکراوەکان لەگەڵ پاشماوەی بابەتە (تەختەییە-Cellulose)کان کە پاشماوەی خۆراکە ڕووەکییەکانن، لەگەڵ جۆرەها خوێو میکرۆبو

برێك ئاو كە زیاد یا كەم دەكات. شیكاری ئەو پیسایییە لە ڕووی برو ڕەنگو بۆنو شێوەو خەستیی‌و پێكهاتەی یاریدەدەرە بۆ دەرخستنی ئەو نەخۆشییانەی لە گەدەو ڕیخۆڵەدان، یا لە برەكەی بدوێین، بڕی پیسایی بە پێی ئەو خۆراكەو كاریگەری ڕژێنە هەرسییەكانی كە باسمانكردن دەگۆڕێن. تەمبەڵی زراوو ڕژێنەی پەنكریاس دەبێتە هۆی زیادی بڕی پیسایی لەبەر هەرسنەبوونی ئەو خۆراكەی ماوەتەوە. هەروەها زیادەخۆری لە ڕووەكدا دەبێتە هۆی پیسایی زیاد –بە تایبەتی بابەتە سیلیلۆزییەكان وەك كاهوو كەلەرەو گێزەرو شێلم. بڕی پیسایی ڕۆژانە لە خۆراكە جیاوازەكان كە ڕۆژانە دەخورێن نزیكەی (١٥٠-٢٥٠) گرامەو (٢٠- ٤٠) گرامی وشكەو ئەوی تری ئاوە. بڕی پیسایی بە خواردنی خۆراكە چڕەكان كەم دەبێتەوە وەك گۆشتو چەوری‌و هەویرەمەنییەكانی* لە ئاردی سپی دروستكراو پاشان شەكرو هەنگوین‌و بەزو زەیتو پەنیرو شیر. هتد.

پیسایی بنەبڕ نابێت تەنانەت لە كاتی برسێتی‌و ڕۆژووشدا یا دابڕان لە خۆراك بە یەكجاری بە هەر هۆیەك بێت، بەڵام لەم دۆخەدا پیسییەكە بریتییە لە ڕژێنەكانی ڕیخۆڵەكان‌و پاشماوە میكرۆبییەكان كە تیایدا بووە. ڕەنگی پیسایی بە پێی ڕەنگی خۆراكە. خۆراكێك گۆشتی تێدا بێت پیساییەكەی ڕەنگێكی بۆری تۆخی هەیە، خۆراكی ڕووەكی ڕەنگی پیساییەكەی بۆرێكی كاڵە، بەڵام تەنها شیر ڕەنگی پیساییەكەی زەردێكی ئاڵتوونییە هەر وەك چۆن لە پیسایی منداڵاندا بەدی دەكرێت. سپێناخ لە خۆراكدا ڕەنگی پیسایی سەوزباو دەكات، بەڵام ڕەنگی پیسایی ڕەشباو دەبێت بە خواردنی جگەرو گورچیلەو توو شەرابی سوور (ترێ). پیسایی بێڕەنگ دەبێت یا ڕەنگی خۆڵەمێشی یا سپی یا وەك ڕەنگی قوڕی لێدێت‌و زۆر بۆگەن دەبێت گەر زراو لەكار كەوتو ڕژێنەی ئەما بۆ ڕیخۆڵەكان بەهەر هۆیەكی نەخۆشییەوە بێت. لە هەندێك نەخۆشییەكانی ڕیخۆڵەدا وەك (گرانەتا) و هەوی ڕیخۆڵە باریكەدا شێوەی پیساییەكە ڕوون دەبێتەوەو ڕەنگی سەوزباو دەنوێنێ. خوێن بەربوونی لە ڕادەبەدەری گەدە یا لە بەشی ژووررووی ڕیخۆڵەدا ڕەنگی پیسایی وەك ڕەنگی تڵپەی قاوە لێدەكات، بەڵام خوێنی گەشی تێكەڵ

* واتە ئەو خۆراكانەی لە هەویری ئاردی سپی دەكرێن.

بە پیسایی هۆکارەکەی ڕیخۆڵە ئەستوورەیە (دیسانتریا) یا زەحیری بە پێچەوانەی خوێنێکی سووری شلباو کە دەوری پیساییەکە دادەپۆشێت یا پاش پیساییەکە دەردەکەوێت ئەوە سەرچاوەکەی (مایەسیری)یە لە کۆمدا یا لە ناوەوە شاراوەیە یا دیارە لە دەرەوەی کۆمدا.

پیسایی لە کاتی چاك هەرسیدا بۆگەنی نایەت، ئەو بۆنەش گەر هەبێت لە ئەنجامی بابەتە بۆگەنەکانەوەیە کە پێیان دەوترێت (سکاتۆڵ Skatol) و (ئیندۆڵ Indol).

بۆگەنی پیسی پیسایی ترشاو بێت یا گەنیو هەمیشە نیشانەی ئاڵۆزییە لە هەرسدا بە هۆی ترشانی بابەتە کاربۆهێدراتییەکانو گەنینی بابەتە پرۆتینییەکان. خەستی پیسایی لە شێوەدا ڕەنگە وشك دیاربێت یا پچرپچڕ وەك پشقلی حوشترو بزن یا، تەڕو لوولەیی، یا شل، یا خاو ئەمانە هەمووی بە هۆی خۆراکەوەیە. گەر شێوە ڕەق بوو ئەوە زۆر خۆرییە لە گۆشتدا، گەر خاو بوو ئەوا لە ئەنجامی سەوزە خۆرییەوەیە. گەر نەرمو شل بوو ئەوا لە بەکارهێنانی دەرمانی ڕەوانییەوەیە کە وا لە ڕیخۆڵە دەکات خۆی بەتاڵ کاتەوە پێش هەرسبوون. یا ئاڵۆزی لە کاری هەرسدا لە ئەنجامی کۆبوونەوەی شلەی زۆر یا بابەتی تیژو توونە لە ڕیخۆڵەدا.

بوونی بابەتە لیقەکان لە پیساییدا کە تەنها بە چاویش دەبینرێت نیشانەی مانەوەی پیساییە لەناو ریخۆڵە ئەستوورەدا بۆ ماوەیەکی زۆر یا ئەنجامی هەوی ریخۆڵەیە بە تایبەتی گەر ئەو بابەتە لیقانە لە شێوەی تۆپەڵی ڕووندا یا پارچە پێستیان لەگەڵدا بێت.

تێکەڵبونی پیسایی بە باوبژەوە هۆکارەکەی ترشانو بۆگەنییە لە ڕیخۆڵەدا، با بیریشمان نەچێت بوونی بڕێك باوبژ لە ڕیخۆڵەکاندا شتێکی سروشتییە. دەرەنجامی کاریگەری کیمیاییە لە ڕیخۆڵەدا بۆ خۆراك. ڕیخۆڵە یا ئەو باوبژە لەناو خۆیدا دەمژێت یا لە کۆمەوە فڕێی دەداتە دەرەوەی لەش، بەڵام زۆربوونی باوبژ بە ڕادەیەك سك هەڵاوسێنیو ناوپەنچك بەرزکاتەوە بۆ سەرەوەو فشار بخاتە سەر دڵو ئاڵۆزی دروست کات وەك ئاڵۆزی سنگەکوژە ئەمە کارێکی ناسروشتییەو نیشانەی بوونی ئاڵۆزییەکی بەهێزە لە کرداری هەرسداو پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت.

٣-هۆکارەکانی قەبزی

قەبزی هۆکاری زۆرن لەوانە بوونی نەخۆشی (شێرپەنجە)ی ڕیخۆڵەکان کە بە هۆی ئەم نەخۆشییەوە ڕیخۆڵەکان تەسك دەبنەوەو بابەتی پیسایی تیایاندا باش گوزەر ناکات، هۆکاری تری قەبزی بە یەکدانووسانی ڕیخۆڵەکانو پێستی سکە لە ئاستی شوێنێکی فۆڕ*یدا، یا بەیەکدانووسانی منداڵدانی ئافرەت لەگەڵ ڕیخۆڵەکانیدا، زۆر جار هەندێك قەبزی ڕوودەدات بە هۆی هەندێك نەخۆشییەوە کە هیچ پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە ڕیخۆڵەکانەوە نییە. وەك لاوازی ڕەگو دەماری ناتوانایی**، یا لاوازی یا کەمخوێنی. یا بە هۆی ڕووداوێکی نائاسایی لە ڕیخۆڵە ئەستوورەدا کە دەبێتە هۆی درێژبوونی، بە تایبەتی لە پانە کۆلۆندا کە بە هۆی زۆر درێژبونیەوە دادەبەزێتە خوارەوە تا حەوزە بچکۆلەو دەبێتە هۆی زۆر مانەوەی پیساییو وشکبوونەوەی، کە لە ڕیخۆڵەکاندا ناخزێتو دەبێتە هۆی قەبزی، یا ماوەی مانەوەی پیسایی لە ڕیخۆڵە ئەستوورەدا بۆ چەند ڕۆژێكو بڕی پیساییەکەش زیادەکات بە ڕادەیەك پێستی ڕیخۆڵەکان خاودەکاتەوەو فراوانی دەکاو وەك شێوە توورەکەی لێدێت کە پیسایی کردن ئاسان نابێتو لە هەفتەیەکدا یا دوو هەفتە جارێكو بە بڕی زۆر ڕوودەداتو دەمارە ڕێئاسانکەرکان کە دەبنە هۆی جووڵەی کرمئاسای ریخۆڵەکان دەورووژێن بە هەر هۆیەك بێت کە دەبێتە هۆی گرژبوونیانو کەمێك لەکار دەکەون یا جاری وایە زۆر لە کار دەکەنو دەبێتە هۆی قەبزی، یەکێکی تر لە هۆکارەکانی قەبزی تەمەڵیو کەم جووڵەیەو بە هەڵە هەڵبژاردنی خۆراك یا زیادەڕەوی لە ئەنجامدانی هەندێك لە یارییە وەرزشییەکانداو شلبوونی دیواری سك بە تایبەت ئافرەتان بە هۆی زۆر منداڵبوونەوە، یا ناچار بوون بە هۆی نەخۆشیو کەفتەکارییەوە کە ماوەیەك زۆر لەسەر جێگا بکەوێت یا بە هۆی نەخۆشییەکی کتوپڕەوە. قەبزی هەندێك نەخۆشی مێشکیشی لەگەڵدایە وەك (هیستریا، نویرۆستانیا) و ژەهراوی بوونی لەش بە هەندێك دەرمانی

---

* واتە فتق

** العصب السمباتی.

ئارامکەرەوە وەك (مۆرفین) و جگەرەکێشانی لە ئەندازەبەدەر، زۆرجار قەبزیو تەمبەڵی ڕیخۆڵەکان بارێکی (بۆماوە*)یە لە کن هەندێك خێزانو بنەماڵە کە کوڕ یا کچ لە دایكو باوکییانەوە بۆیان دەمێنێتەوە.

کەواتە قەبزی هۆکای زۆرە، لەبەرئەوە پێویستە بۆ دابینکردنی چارەسەر تێڕوانینی پزیشکی ورد بۆ کەسە نەخۆشەکە بکرێتو وێنەی تیشکی بۆ ڕیخۆڵەکان بگیرێت تا هۆکاری ڕاستەقینەی ئەو قەبزییە ئاشکرا بێت تا بە پێی ئەو تێڕوانینە چارەسەری گونجاوی بۆ بکرێت.

٤-دیاردەکانی قەبزی

لە دیاردەکانی قەبزی درێژخایەن ناوسك بەتاڵ نەکردنە واتە "پیسایی نەکردن" و بە ناڕەحەت هاتنەدەرەوەی پیسایی بە هۆی وشکییەوە کە دەبێتە هۆی ئازاردانی کۆم. لە کاتی سروشتیدا هەر (٢٤) کاژێرێك جارێك یا دوو جار ڕوودەدات کە کەسەکە خۆی بەتاڵ دەکاتەوەو بە زۆریش لە یەك کاتدا یا بەیانیان یا ئێواران، هەندێك لاوانی تەندروست لە یەك جار زیاتر ناچنە ئاودەست بۆ خۆبەتاڵکردنەوە جاری وا هەیە دوو ڕۆژ یا سێ ڕۆژ جارێكو هیچ هەست بە ناڕەحەتیو تەنگەتاوی ناکەن. بە پێچەوانەی ئەمانەوە زۆر کەس هەن کە چوونە پێشاویان دواکەوت لە ڕۆژێك زیاتر هەست بە ئاڵۆزی دەکەن.

پیسایی لە کاتی قەبزیدا وشك دەبێتو پچڕپچڕ وەك پشقلی حوشترو بزنو ڕەنگی تۆخ وەك سووتاوی لێدێتو دەوری بە بابەتێکی لیق دەگیرێت کە ڕیخۆڵە دەریدەکات بە هۆی فشاری ئەو تۆپەڵە پیساییانەوە لەسەر دیوارەکانیو هەندێك جار دەبێتە هۆی برینداربوونی دیواری ڕیخۆڵەکانیش. بۆ دەرکردنی ئەو تۆپەڵە پیساییە وشکانە لە نێو ڕیخۆڵەدا کەسەکە زۆر لە ماسوولکەکانی سکی دەکات بۆ دەرکردنیو هەناسە لە خۆی دەبڕێ تا ماسوولکەی ناوپەنچك هاوبەش بێت لەگەڵ ماسولکەی سکدا بۆ فشار خستنە سەر ڕیخۆڵە بۆ دەرکردنی پیسایی. زۆرجار بەم فشارە ئەو کەسە گەر پیر بێت یا

* واتە وراثي

نەخۆشی دڵ یا ڕەقبوونی دەمارەکانی بێت ڕەنگە ببێتە مایەی مەرگی لەناکاوی، بە هۆی نیفلیجی دڵ یا تەقینی یەکێك لە دەمارە خوێنبەرەکانی مێشك واتە (دڵ وەستان یا مێشك وەستان). پیسایی وشك لە کاتی دەرچوونیدا پێستی لینجی کۆم بریندار دەکاو دەیقڵیشێنێو زۆر بە ئازارەو زۆر جار دەبێتە هۆی (مایەسیری). چاکتر وایە لەم ڕووەوە قەبزی بکەین بە دوو بەشەوە:

أ-خاوە قەبزی:

لەم شێوە قەبزییەدا جوولەی ڕیخۆڵەی کرم ئاسایی کە پاڵ بە ناوەڕۆکی ڕیخۆڵەکانەوە دەنێت لە سەرەوە بۆ خوارەوە لاوازە لەبەرئەوەی ڕیخۆڵەکان لاوازو کەم توانانو ماسولکەکانیان خاو بوونەتەوە. بابەتە پیساییەکان لە ڕیخۆڵە ئەستوورەدا کۆدەبێتەوە. ئەم کۆبوونەوەیە زیاتر ڕیخۆڵە لاوازو خاودەکاتەوە تا لە هەندێك شوێنیدا شێوە توورەکەی وردی پڕ پیسایی دروست دەبێتو کۆدەبێتەوە.

ب-گرژە قەبزی:

لەم جۆرە قەبزییەدا جوولەی کرم ئاسای ڕیخۆڵەکان دەوەستێتو دەمارەکانی ناو ڕیخۆڵە دەگرژێنەوە بە تایبەتی ڕیخۆڵە ئەستوورەو گرژیو چوونەیەك لە ماسولکەکانی ڕیخۆڵەدا دروست دەبێت بە تایبەتی لە هەردوو بەشی پانە کۆڵۆنو نزمە کۆڵۆن لە ڕیخۆڵە ئەستوورەدا. پزیشك دەتوانێت بە دەستلێدان شوێنی ئەم گرژییە دیاری بکات لە ڕیخۆڵەدا تەنها لەسەر دیواری پێستی سك. جگە لە پزیشکیش هەر کەسێکی تر دەتوانێت گرژە قەبزی بۆ دەرکەوێت بە هۆی پچڕپچڕیو وشکی پیساییەکەوە کە شێوەو چری لە پشقلی حوشتر یا بزن دەچێتو بە باریکیش دێتە دەرەوە یا دەڵێی بەنێکی نەرێسراوەو پاش خۆ بەتاڵکردنەوەش کەسەکە هەر هەست بە تەنگەتاوی دەکاتو پێویستی بە چوونە ئاودەست هەیە چونکە ڕیخۆڵەکانی پڕن لە پیساییو ڕیخۆڵەیان هەڵاوساندووە. ڕەنگە ئەو گرژییە هەر ڕۆژەی چەند جارێك نەمێنێت بۆ ماوەی کورت کورت پاش هەر جارە کەسەکە هەر جارەی بڕێك پیسایی دادەنیشێت کەم یا زۆر بە پێی ماوەکەو نەمانی گرژییەکەی ڕیخۆڵەکانی. بە وێنەی تیشکی ڕیخۆڵەکان لە کاتی گرژە قەبزیدا لە تەزبێح دەچێت بە تایبەتی لە پانە کۆڵۆنو خوارەوەیداو زۆر

جار قەبزییەکە جۆراوجۆرە واتە لە هەندێك شوێندا خاوو لە هەندێك شوێنی تردا گرژە. ئەم جۆرە قەبزییە جۆراوجۆرە تێکەڵە ماوەی (٢) هەفتە یا سێ هەفتە دەخایەنێت پاش ئەوە کەسەکە تووشی سکچوون دەبێتو ماوەی (٣-٤) ڕۆژ دەخایەنێت. هەر بۆیەشە گرژە قەبزی کە ماوەکەی درێژخایەن بوو دیواری ڕیخۆڵەکان بریندار دەکاتو دیوارە لیقە لینجەکانی ڕیخۆڵەکان بڕێکی زیاد لە پێویست لەو بابەتە دەردەدەن کە بابەتێکی شلە. گەر گرژییەکە نەماو ڕیخۆڵە بەتاڵ بۆوە لەو پیسییەی هەڵیئاوساندووە پاش ئەوە ڕیخۆڵەکان ئەو شلەیەی تیایاندایە دەریدەکەنو بەردەوام دەبن لە دەرداندا تا دیاردەی برینداری پێستە لیقە لینجەکەی ڕیخۆڵەکان پاش چەند ڕۆژێك نامێنێت پاش ئەوە دیاردەکانی قەبزی سەرهەڵدەداتەوەو هەمان کار دووبارە دەبێتەوە.

زۆرجار لەگەڵ قەبزیدا بە تایبەتی گرژە قەبزی بڕێکی زۆر باوبژ لە سکدا دروست دەبێت. کە ئەمەش کار لە دڵ دەکات بە هۆی بەرزبوونەوەی ناو پەنچکەوەو بە هۆی فشاری ڕیخۆڵەکانەوەو ئەو باوبژەی تیایاندایە. دیاردەی تر کەلەگەڵ قەبزیدا سەرهەڵدەدات هەست بە قورسی گەدەیەو بە تایبەتی بەشی سەرەوەی لەگەڵ دڵەکزێو دەمتاڵیو بۆنی دەمداو خاوبوونەوەی گشتی لەشو نەمانی چالاکی لە کارداو خەمۆکیو سەریەشە کە گێژیشی لەگەڵدایە. ئەمەو لە هەندێك جۆری قەبزیدا ڕۆژانە پیسایی دەکرێت، بەڵام بە بڕێکی ناتەواو کە بری زۆری بابەتە پیساییەکە لە ڕیخۆڵەکاندا دەمێننەوە. لەم کاتەدا تەنها پزیشك دەزانێت ئەم جۆرە قەبزییە چییە ئەویش بە تاقیکردنەوەیەکی ئاسان کە کەسەکە بەیانیان پاش بەرچایی بڕی دوو کەوچکی بچووك (تۆزی خەڵووزی ئاژەڵی) کە لە دەرمانخانەکاندا دەفرۆشرێت ئەیدرێتیو بۆ ڕۆژی داهاتوو سەیری ڕەنگی پیساییەکەی دەکرێت. گەر ڕەنگی پیساییەکە ڕەش بوو ئەوە نیشانەی تێکەڵبوونی خەڵووزەکەیەو نەبوونی قەبزییە. بەڵام گەر ڕەنگی پیساییەکە دەرکەوتنی ڕەشیی تیایدا دواکەوت بۆ ڕۆژی سێیەمو چوارەم ئەوە بوونی قەبزی دەسەلمێنێت گەرچی هەموو ڕۆژێك پیساییش بکات.

٥-دیاردەو زیانە تەندروستییەکانی قەبزی

ڕیخۆڵەی مرۆڤ وەك ڕەگی درەخت وایە، چۆن ڕەگ خۆراك لە زەوییەوە دەمژێو دەیگەیەنێتە گشت ئەندامەکانی، هەر گرفتێك یا کەموکووڕییەك لە کاری ڕەگەکاندا ڕووبدات ڕەنگدانەوەی لەسەر گشت بەشێك لە بەشەکانی تری درەختەکە دەبێت، توێکڵەکەی وشك دەبێتو گەڵاکانی زەردو وشك هەڵدەگەڕێنو لقو پۆپەکانی سیسو لاواز دەبن. هەروەها ڕیخۆڵەش خۆراکی گەشەکردن دەبەخشێتە گشت ئەندامەکانی لەشو پارێزگارییان لێدەکاتو کارەکانیان چالاك دەکاتو خانە فەوتاوەکانیش نوێدەکاتەوە. هەر بۆیەشە بابەتە خۆراکییەکان لە ڕیخۆڵەکاندا کە هەرس دەبنو بە شێوازی کیمیایی شی دەبنەوە بۆ بابەتە سەرەتاییەکان دەشێ بمژرێت. هەرچییەك لە ڕیخۆڵەوە بمژرێت دەگاتە خوێن، لە ڕێی سووڕی خوێنەوە دەگاتە هەر خانەیەك لە خانەکانی لەش لە گشت ئەندامو دەزگاکاندا.

لەبەرئەمە دیارە هەر گەندەڵییەك تووشی کرداری هەرس بێت زیانەکەی دەگاتە هەر خانەیەك لە خانەکانی لەش. بەڵام توندوتیژی ئەم زیانە لە ئەنجامدا جیاوازە بە هۆی جیاوازی دەزگاکانو کاریانو پلەی هەستیارییان.

گەندەڵی بوونی کرداری هەرس یا بە هۆی ترشانی بابەتە کاربۆهێدراتیەکانەوەیە وەك (نان، هەویرەمەنی، نیشاستەییەکان، شەکر، پەتاتەو هەندێك جۆری میوەو سەوزە). یا بۆگەنبوونی بابەتە پرۆتینییەکان وەك (گۆشت، هێلکە، پەنیر.. هتد) بە هۆی ترشییەوە نەبێت ئەم ترشاندنە ڕوونادات. بە پێچەوانەی بۆگەنییەوە کە لە تفتە نێوەندا ڕوودەداتو لە خۆراکی هەمەچەشندا.. واتە پێکهاتە لە بابەتە کاربۆهێدراتییەکانو بابەتە پرۆتینیەکان یا ئازۆتییەکان. هەردوو کرداری ترشاندنو بۆگەنی هاوتا دەبن کە یەکێکیان بتوانێت کاری ئەوی تریان ڕاگرێت بە کاردانەوەی دژواری (ترشی یا تفتی). ئەمە بە مەرجێك کاری هەرس ڕێڕەوی سروشتی خۆی بگرێت، گەر بەهەر هۆیەك بێت ترشان لە کاری هەرسدا ڕوویدا –کە ناتوانین لێرەدا زۆر لە سەری بڕۆین- بە زۆری لە ڕیخۆڵە باریکەدا ڕوودەدات. چونکە پێویستییەکانی ترشاندن لە ئاوو گەرمادایە. دەرئەنجامی ئەم کاری ترشاندنە لە ڕیخۆڵەکاندا جۆرەها

ترشیو باوبژ دروست دەبێت پتر لە کاری بۆگەنبوون بە بابەتە پرۆتینییەکان. جگە لەوەی لەم بۆگەنبوونەدا باوبژ دروست دەبێت بابەتی ژەهریش لە لەشدا دروست دەبێت وەك (ئیندۆڵ- Indol و سکاتۆڵ- Skatol و فینۆڵ- Phenolو پتۆماین- Ptomain). خوێنیش کەمێك لەم بابەتانە دەمژێو دەینێرێت بۆ جگەرو هەندێك گلاندی تر کە ژەهر بۆگەنیان دەکەن لە ڕێی ڕیخۆڵەو میزو ئارەقوو هەناسەدانەوە فڕێدەدرێنە دەرەوە.

بەڵام گەر بڕی ئەم بابەتە ژەهرانەی کە خوێن وەریگرتوون لە توانای لەش بەدەر بێتو نەتوانێت کاردانەوەی ئەم بە ژەهربوونە نەهێڵێت، ئەمە لە پزیشکیدا پێی دەڵێن (ژەهراوی بوونی خۆیی- Auto intoxikation). لەبەرئەوە هەر کەمتەرخەمییەك لە کاری ڕووەو پێشچوونی خۆراك لە ڕیخۆڵەدا یان درێژ مانەوەی بۆ ماوەیەکی ناسروشتی.. یا بە شێوەیەکی تر بڵێین: هەر (قەبزی) یەك لە ڕیخۆڵەکاندا بەهەر هۆیەك بێت یاریدەی دەرکەوتنی هەردوو کرداری (ترشاندنو بۆگەنبوون) دەداتو دواییش پتر مژینی بابەتە ژەهرییەکان لە لایەن ڕیخۆڵەکانەوە کە باسمانکردن.

خوێن یەکەمین بابەتە کە ئەم ژەهرانە دەمژێت لە ڕیخۆڵەوەو ژەهرەکەش کاریگەرە بۆی چونکە قورسی زیاد دەکاو چڕدەبێتەوەو ڕێژەی (هیمۆگلۆبین ڕەنگی سوور) لە خڕۆکەی سووردا دادەبەزێتو ڕێژەی ترشی (ئەسیدۆسیس- Acidosis) زیاد دەکات. بەردەوامی ئەم بارودۆخە ڕەنگی دەموچاو واتە ڕوخسار زەرد هەڵدەگەڕێو دەبێتە هۆی (کەمخوێنی).

لوولەکانی خوێنیش کرژو تەسك دەبنەوەو فشاری خوێن تیایاندا بەرزدەبێتەوەو چوارپەل (دەستەکانو قاچەکان) سارد دەبنەوە بە هۆی ئەوەی کەم خوێنیان پێدەگات لەبەر تەسکبوونەوەی لوولەکانی خوێن. ژەهر لە ڕیخۆڵەدا دەبێتە هۆی (دڵەکوتێ) و لێدانی دڵ پچڕ پچڕ دەبێو جارجار هەست بە ئازار دەکرێ وەك ئازاری (سنگەکوژێ) لە دڵدا کە نزیك شانی چەپەو چوارپەل سارد دەبێتەوەو سنگ هەڵدەگوشرێو لەش ئارەقێکی سارد دەردەدات.

بەڵام دەزگای هەناسەدان لەم قەبزییە زیانی دوو هێندەیە، چونکە ئاوسانی ڕیخۆڵەکان بە هۆی باوبژەوە کە هۆکارەکەی قەبزییە ناوپەنجك هەڵدەبڕێ‌و وەك باسمانکرد بەم شێوەیە فراوانی سنگ نامێنێ‌و فراوانی سییەکانیش لە کاتی هەناسەداندا نامێنێ (کورتە هەناسە)، جگە لەمانە بە ژەهربوونی ڕیخۆڵەکان کە دەگاتە خوێن دەگاتە دەزگای هەناسەدانیش‌و پێستی لینجی ئەو دەزگایە بریندار دەبێ‌و دەبێتە هۆی وشکە کۆکەو دەنگ گڕیی. بە تایبەتی ئەوانەی زۆر دەدوێن‌و وەك گۆرانی بێژەکان‌و وتار خوێنەکان‌و مامۆستایان.. هتد. لە کاتی زۆر قەبزیدا بۆنی هەناسەدانەوە لە بۆنی پیسایی دەچێت (واتە ئەو هەوایەی کەسییەکان ئەیکەنە دەرەوە) چونکە سییەکان وەك باسمانکرد بە فرێدانی هەوای هەناسەدانەوە بۆ دەرەوەی لەش هەندێك لەو باوبژو ژەهرانەی لە ڕیخۆڵەوە وەریگرتووە فرێی دەداتە دەرەوە. دەزگای مێشکیش بە بەژەهربوونی ڕیخۆڵەکان زەرەرمەند دەبێت، چونکە دەبێتە هۆی سەریەشەو گێژیی‌و دڵەڕاوکێ‌و خەوی پچڕپچڕو بینینی خەوی ناخۆش. هێزی ماسولکەکان دادەڕمێ‌و باری دەروونی ئاڵۆز دەبێ‌و دەبێتە هۆی ئاڵۆزی سروشتی کەسەکە. لە ئەنجامی فشارکردن لە پێشاودا بۆ دەرکردنی ئەو تۆپەڵە پیساییانەی لە ڕیخۆڵە ئەستوورەدا کەڵەکە بوون فشار دەکەوێتە سەر دەمارەکانی حەوزی بچکۆلە وەك (دەماری سمت) کە دەبێتە هۆی ئازارەباریکە* و ئازارێکی بێ ئەندازەی دەبێت (نویرالجی Neuralgie). زۆربەی پشت یەشە کە پێیان دەوترێت (ئەسباتیك) هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ قەبزی‌و ژەهراوی بوون‌و تا ئەم دیاردەیە لانەچێت ئەو پشت یەشەیەش هەر دەمێنێت.

لە پێیستیشدا دیاردەی ژەهراوی بوون بە باوبژی قەبزی سەرهەڵدەدات بە شێوەی زۆر ئارەقکردنەوەو ئارەقەکەش بۆنێکی ناخۆشی دەبێت. لە پێستدا هەندێك پەڵەو سوور بوونەوەو (ئەکزیما) دروست دەبێت کە دەشخورێت‌و جارجارە ئاویشی لێدەتکێت‌و دەموچاویش وردە زیپکەی لێدێت (ئاکن Akne) کە لەناو خەڵکیدا پێی دەڵێن (عازەبە).

---

* واتە عرق النسا

لەناو دەمیشدا پەڵەی خڕی سپیڕەنگ کە لە ناوەڕاستدا بڵق دەکاو زۆر بە ئازارەو شلەیەکی زەرباوی تێدایەو پووکیش هەوێکی بۆگەن دەکات (پیۆرییە Pyorrhoe) کە دەبێتە هۆی زوودان کەوتن. ئەم هەوە بۆگەنە ڕەنگە بگاتە قوڕگو گەروو کە کاری جووینی خواردنو قووتدانی بە ئازار دەکات.

ئاڵۆزی هەمیشەیی لە ڕیخۆڵەکانداو قەبزی کە بە هۆیەوە ڕوودەدات بەرگری لە مژینی ڤیتامینو خوێ پێویستەکانی لەشو خوێن دەکات، بە تایبەتی خوێی کلس، و دەبێتە هۆی ئازاری ئێسقانو جومگەگان بە بەردەوامیو لەش هەژار دەبێت لە بابەتی ڤیتامینەکاندا. لێرەدا با بە کورتی باسی ژەهری قەبزی بکەین کە تووشی دەزگای میز دێت (بە تایبەتی گورچیلە) کە بریندار دەبنو بە ئازاریشەو لە کارەکانیاندا ئاڵۆز دەبنو دەبێتە هۆی زیادی خوێ لە میزدا. کە کارئاسانی دەکات بۆ دروستبوونی بەرد لە میزدا لەگەڵ ئازاری جومگە. ئەم ئازارە جومگە وردەکانی لەش بە تایبەت جومگەکانی دەستو قاچ دەئاوسێن بە هۆی کەڵەکەبوونی خوێی میز تیایانداو هەموو هەڵسوکەوتێکیان بە ئازار دەبێتو ئەمە پێی دەڵێن "دەردەشا*".

قەبزی بڕی "کۆلیسترین" لە خوێندا زیاد دەکات، کە زراو دەیڕێژێت لەناویدا بە شێوەی وردە (لم) یا (بەرد)ی گچکە یا گەورە. دادەبەزێت. ئەوەی زانراوە بە هۆی بەردی زراوەوەو بەردی میزەوە ئازارێکی توند پەیدادەبێت وەك (کۆلیك KoLIK کوڵنج) لە ڕاستیدا بوونی بەردی گورچیلە یا زراو خۆیان بە تەنها بە ئازار نین گەر بەردەکە نەجووڵێو لە حەشارگەکەیدا دانەبەزێتو ڕووەو ڕێڕەوێکی تەسك نەچێت، گەر وا نەبێت زۆر کەس چەندین ساڵە بەرد لە گورچیلە یا زراویاندایەو هەست بە بوونیشی ناکەن.

یەکێك لە ئەنجامەکانی قەبزی ڕیخۆڵە کۆم برینداربوونە کە زۆر بە ئازارە، بە تایبەتی لە کاتی چوونە پێشاوو لە پاشیشیدا. قەبزی دەبێتە هۆی دروستبوونی مایەسیری لە کۆمدا. مایەسیری هەڵاوسانی دەمارە خوێن هێنەکانە کە دیوارەکانی شلو خاودەبنەوە بە هۆی ئەو ئاوسانەوە. مایەسیری هەیە لەناوەوەی کۆمداو هەشە لە

---

* واتە داء الملوك.

دەرەوەی کۆمەو بە چاو دەبینرێو دەستی لێدەدرێت. گەر ئەو مایەسیرییە لە ئەندامی پیسایی کردن بە تایبەتی تۆپەڵە ڕەقەکان برینداربوو ئەوا خوێنی بەردەبێتو ڕەنگە هەوبکاو بۆگەن کات بە گەیشتنی میکرۆبی ناو پیساییەکەوە بۆ ناوی کە زۆر زۆر بە ئازارە لە کاتی پیسایی کردندا لە پێشاو. ناچار کەسەکە لەبەر ئازار ناچێتە پێشاو بۆ خۆدوورخستنەوە لەو ئازارەو ماوەی هەڵاوسانی پیساییەکە لە ڕێکە*دا درێژ دەبێتەوەو پتر وشك دەبێتەوە تا وەك تۆپەڵێکی ڕەقی قەوارە گەورەی لێدێتو لە ڕیخۆڵەکان دەرناچێت تەنها بە وردکردن نەبێت بە هۆی پەنجە خستنە ناو کۆمەوە. ئەمەو لێرەدا بۆمان نییە کە شێوازی تیمارکردنی مایەسیری باسکەین نەك درێژە بە باسەکەمان بدەینو لە ڕێڕەوی توێژینەوەکەمان دەرچین. لە کۆتاییدا هەروەك باسمانکرد فشاری پیسایی لەسەر دیواری ڕیخۆڵەکان لە کاتی قەبزیدا ڕیخۆشکەرە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە بە تایبەتی لە ڕێکەدا.

ئامارەکان سەلماندوویانە کە لە (١١٤٨) تووشبووی نەخۆشی شێرپەنجەی ڕیخۆڵە، (١٠٢٢) یان لەوانە بوون کە شێرپەنجە لە ڕێکەیاندا بووە بە هۆی پێشتر تووشبوونیان بە قەبزی درێژخایەنەوە. شێرپەنجە خۆی لە خۆیدا نەخۆشییەکی بۆ ماوە نییە بەڵام هەندێك بنەماڵە هەن ئامادەگییان تێدایە کە تووشی ئەم نەخۆشییە کوشندەیە ببن گەر بواریان بۆ برەخسێت.

٦-چارەسەری قەبزی

ئامانج لە چارەسەری قەبزی درێژخایەن نەهێشتنی قەبزییە بە ڕێگاو شێوازی جۆراوجۆر بە پێی جیاوازی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی دروستبوونی. کە پاش چارەسەر بە ئاسایی کەسەکە بە سروشتی دەتوانێت پیسایی بکات بێ ئەوەی هیچ هۆکارێك بەکاربهێنێت.

چارەسەری قەبزی درێژخایەن لە پزیشکیدا چەند شێوازێکی هەیە، هەروەك لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت بە پێی ژیانی تایبەتیان. زۆرجار قەبزی

* واتە المستقیم

درێژخایەن لە ئەنجامی هەڵەوەیە لە هۆکارەکانی ژیاندا کە دەتوانرێت نەهێڵرێت یا بگۆڕێت یا لە بری ئەو شتی تر بکرێت بە پێی بارودۆخی تایبەتی کەسەکە.

بۆ هەڵبژاردنی شێوازی چارەسەرو هۆکاری گونجاو بۆ هەر دۆخێك لە دۆخەکانی قەبزی درێژخایەن دەبێت زانیاری ورد بەدەست بێت سەبارەت بە شێوازی ژیانی کەسەکەو هەوڵدان بۆ بنەبڕکردنی چی لە توانادایە لە هۆکارەکانی قەبزی درێژخایەن.

بەڵام ڕۆژانە چارەسەر بە دەرمانی (ڕەوانی) ڕیخۆڵەکان دەوروژێنێ‌و بەتاڵیان دەکاتەوەو دادەنرێت بە چارەسەرێکی تەکنیکی دروست‌و ئامانجەکانی ناپێکێ‌و وەك قامچییەك وایە بە پاشووی ئەسپێکی ماندوودا بکێشرێت تا زۆری لێ بکرێت غارکات لە ژێر خاوەنەکەیدا یا بڕەتێنرێت لەژێر باری قورسداو ئەسپی داماویش وەڵامدانەوەی هەر قامچییەکی دەبێت کە پیا دەکێشرێت تا لە پەلوپۆ دەکەوێ‌و توانای نامێنێ‌و قامچی کاری تێناکات. هەشت هۆکاری دروستمان هەیە بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە کە چارەسەری قەبزی درێژخایەنە، هەر هۆکارێك لەم هۆکارانە هەڵدەبژێرین، بە پێی گونجانی بارودۆخی تایبەت‌و هۆیەکانی:

١-هۆکاری گشتی لە پاسای ژیاندا.

٢-هۆکاری خۆراکی.

٣-هۆکاری چارەسەری فیزیایی.

٤-دەرمانی ڕەوانی.

٥-بابەتی یاریدەدەری فرێدانی پیسایی.

٦-هۆقنە لە کۆمەوە.

٧-خواردنەوەی ئاوی کانزایی سروشتی.

٨-چوونەژێر ئاوی گەرم بۆ ڕیخۆڵە.

-هۆکاری گشتی لە پاسای ژیاندا

واتە بزواندنی ڕێکوپێکی لەش. وەك یاری جومناستیکی لەناوماڵدا، و سووکە وەرزش‌و یاری هەناسەدانی جومناستیکی، گرنگ لە هەر هەموو ئەم وەرزشانەدا

خۆماندووکردن نییە یا درێژخایەنی ماوەکەی تا هەست بە هیلاکیو خۆڕەتاندن بکرێت بەڵکو مەبەست یەك لەدوای یەکی کارو حەسانەوەیە بە درێژایی ماوەی ئەنجامدانی ئەو چالاکییە. ئەشێت لەگەڵ ئەنجامدانی کارە وەرزشییەکاندا ڕیخۆڵەکان وا ڕابهێنرێن کە لە کاتی دیاریکراودا ڕۆژانە خۆیان بەتاڵ بکەنەوە (چاکتریش وایە بەیانیان بێت) بە شێوەیەك کە کەسەکە پاش ئەنجامدانی یارییە وەرزشییەکان بچێت بۆ ئاودەستو ماوەیەك بمێنێتەوە تا ڕیخۆڵەکانی بەتاڵکاتەوە لە ئاودەست. گەر بتوانێت لەو ماوەیەدا خۆی خەریك کات بە خوێندنەوەی ڕۆژنامەیەکەوە یا خواردنەوەی پەرداخێك ئاوی ساردیا بە ڕووتیو بێ جلوبەرگ لەناو ژووردا بێت کە پێی دەوترێت (گەرماوی هەوا) ئەم جۆرە کارانە گەر پەیوەست کرا بە کاتی چوونە ئاودەست بە شێوەیەکی سرووشی* هەست لە جەستەدا دروست دەکات بە چوونە ئاودەست. لەبەرئەوە لەسەر کەسەکە پێویستە کاتێکی لەبار بۆ خۆی دابین بکات بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە بۆ نموونە لە کاتێکدا ئەنجامی نەدا کە ماوەیەکی کورتی ماوە بچێت بۆ سەر کارەکەی چونکە بەم پەلەپە ئەنجامێکی چاکی نابێتو هەر لە ڕێگا کە بەرەو کارەکەی دەچێت هەست بە تەنگاوی دەکات یا هەر کە گەیشت شوێنکارەکەی گەرەکە بچێتە پێشاوو خۆی دەگرێتو ناچێتو بوارێکی چاك دەڕەخسێنێت کە پتر قەبز بێتو بەردەوام ڕیخۆڵەکانی لە خاوبوونو گرژبووندا بن.

٢-هۆکاری خۆراکی

ڕژێمی خۆراکی ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە چارەسەری قەبزی درێژخایەندا، جاری وا هەیە لە سستە قەبزیدا سوود لەو جۆرە خۆراکانە دەبینرێت کە پاشماوەی زۆر لە ڕیخۆڵەکاندا جێدێڵن کە جووڵەی ماسولکەکانی ڕیخۆڵە ئەستوورە دەهەژێننو جووڵەی کرم ئاسای بەهێز دەکەن. ئەم خۆراکانەش وەك سەوزییەکانو دانەوێڵە پڕ بابەتە (سیلیۆز- Cellulose)یەکان وەك سەوزەی زەڵاتەو سەوزە گەڵا پانەکان وەك کەلەرەو سپێناخو گێزەرو پەتاتەو توورو شێلمو خەیارو تەماتەو دانەوێڵەکان وەك

* واتە ایحاء

نیسکو نۆکو پاقلەو نانی بۆری لە کەپەك پێکهاتوو لەگەڵ ساوەر. ئەم خۆراکانە پاشماوەی بابەتی پیسایی زۆر لە ڕیخۆڵەکاندا جێدێڵن. ئەم خۆراکانە یاریدەی فرێدانی هەندێك بابەتی نامۆ دەکەن لە لەشدا وەك دەرزی دەمبووسو بزمار.. هتد. پاشماوە پیساییەکان لە دەوری ئەو بابەتە نامۆیانە دەئاڵێنو لەناو خۆیاندا گلی دەدەنەوەو بۆی دەبنە بەرگێكو بواری ئەوە نادەن بەر دیوارەکانی ڕیخۆڵە بکەونو لە ناوەوە برینداریان بکەن یا ڕیخۆڵە بریندار بکەنو بیدڕنو بکەونە بۆشایی هەناوەوە. (کەپەك) پێکدێت لە بابەتی سیلیلۆزیو ئاوی کانزایی بە سوود، کە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ چارەسەری قەبزی درێژخایەن. بەکارهێنانیشی بەم شێوەیە: کەوچکێکی گچکە هەر (٢-٤) کاژێر بە تێکەڵ لەگەڵ ئاودا یا هەر شلەمەنییەکی تر تا بە چاکی قووتدرێت. دەشتوانرێت تێکەڵ بەو سەوزانە بکرێن کە لێدەنرێن بە چێشت تامی خۆراکیش تێکنادات کە تێی دەکرێت چونکە کەپەك بێتامە. باشتر وایە ئەو کەپەکەی بەکاردێت بۆ ئەم مەبەستە (وردکرابێت یا هاڕراو بێت) هاڕینێکی ورد تا وردە توێکڵ لە دەمو قوڕگدا جێنەهێڵێت. لەسەر پەیڕەوکردنی ئەم ڕژێمە خۆراکییە ماوەی (٤-٦) هەفتە بەردەوام دەبێو بە مەرجی بێ پچڕاندن کە لە ئەنجامدا دیاردە چاکەکانی دەردەکەوێت نەك هەر بۆ قەبزی بەڵکو بە گشتی بۆ چالاکییەکانی لەش بە هۆی پێکهاتەی کەپەك لە بابەتە کانزاییە چالاککەرەوەکان کە گرنگو بە سوودن بۆ بنیادی ئێسقانو دانەکان. هەروەك بابەتە سوێرو شیرینەکان بە کاریگەری کیمیاییان جووڵەی کرم ئاسای ڕیخۆڵەکان دەهەژێننو یاریدەی لەنێوبردنی قەبزی دەدەن. با هەندێك نموونە بهێنینەوە:

ماسی (سەردین)ی سوێرکراو، سوێریو شەکرو هەنگوینو شەکری شیر (لە دەرمانخانەکاندا هەن) لەگەڵ مرەبای میوەی فرە شەکرو شەربەتی سێوی تازەو خورماو قەیسی وشککراوەو هەنجیر.

ئەو کەسەی تووشی سستە قەبزی دێت دەبێت خۆی لە خواردنی (شۆربا) بە دوور کات، لەگەڵ برنجو نانە چەورەو جۆرەکانی مەعکەرۆنیو کاری هەویر. لە خواردنەوەشدا دەبێت خۆ لە شەرابی سوورو کاکاو بەدوور گرێت، هەموو جۆرە

گۆشتێك كەم بخوات، هەروەها پەنیرو هێلكەو قاوەو چاو شوكولاتە. بەڵام ڕۆن و كەرەو چەوری لە كاتی توانەوەیاندا لە ڕیخۆڵەكاندا دەبنە ترشییەك بە شێوازێكی كیمیایی جووڵەی كرم ئاسای ڕیخۆڵەكان دەبزوێنێت و بە سوودە بۆ چارەسەری سستە قەبزی.

لەو خواردنەوانەی كە هەمان كاردانەوەی چاكیان هەیە شەربەتی میوەی تازە یا كەوچكێكی گچكە هەنگوینی پاڵاوتە لەناو كووپێك ئاوی گەرمدا بتوێتەوەو هەندێك ئاوی لیمۆی ترشی بەسەردا كرێت. ئەمانە هەموویان پێش بەرچایی بەیانیان بە نیو كاژێر دەخورێنەوە واتە بە خورێنی، بۆ سستە قەبزی ماستاو بەكەڵكە (ماستاوێك كە بە مەكینەی ماستاو Zentrifug چەورییەكەی لێ جیاكرابێتەوە[*]) و ماستی كەم ترشی واتە نێوەندە ترشی. ڕۆژانە لەش پێویستی بە (١،٥ لیتر) ئاوی خواردنەوە هەیە، ئەم بڕەش بە پێی گەرماو جووڵەی لەش دەگۆڕێت كە لە پاشدا دەردەدرێتە دەرەوەی لەش لە ڕێی میزو پیسایی و هەناسەو ئارەقكردنەوەوە. هەر كەموكورییەك لە ئاوخواردنەوەدا دەبێتە هۆی وشكهەڵگەڕانی پیسایی و پاشانیش قەبزی.

ئەمێنێتەوە كاتەكانی خۆراك..

كاتەكانی خۆراكی كەسانی سستە قەبز جیاوازە، زۆربەی پزیشكە پسپۆڕەكان ئامۆژگاری ئەو كەسانە دەكەن كە هەر كاژێرێك سووكە ژەمێكی خواردن بخۆن ئامانجیش لەمە ئەوەیە بوار بە ڕیخۆڵەكان نەدرێت بحەسێنەوەو لە كاربوەستن و زیاتر سست بن. ئەوەی زانراوە كە كاركردن ماسولكەی كارپێكراو بە هێز دەكات، جا گەر وا لە ڕیخۆڵەكان بكرێت كە بەردەوام لەكاردابن مەبەست ئەوەیە كە ماسولكە سست و خاوەكان بەهێز كرێن. بەڵام ئەم ڕژێمی فرە ژەمە خۆراكییە مەحاڵە كەسانی خاوەن كار بتوانن پەیڕەوی بكەن، هەر بۆیە هەندێك لە پزیشكان ئەم ڕژێمە خۆراكییەیان گۆڕیوە بە ڕژێمێكی ئاسانتر تا بتوانرێت ئەنجام درێت تەنانەت لە لایەن كرێكاران و فەرمانبەرانیشەوە بە پێی لای خوارەوە:

---

[*] واتە دۆ.

کاژێر (٧,٣٠)ی بەیانی لە خورێنی پەرداخێك شەربەتی میوەی تازە یا پەرداخێك ماستاو، یا کەوچکێکی گچکە هەنگوین بۆ ناو کووپێك ئاوو کەمێك ئاوی لیمۆی ترشیش.

کاژێر (٨)ی بەیانی ژەمی بەیانی واتە بەرچایی، کووپێك چای ڕوون کە بە شەکری شیر (لە دەرمانخانەکان دەیفرۆشن) شیرین کرابێت لە بری شەکری ئاسایی گەر دەستکەوت، لەگەڵ پارچەیەك نانی بۆرو کەرەو مرەبا یا هەنگوین.

کاژێر (٩) بەیانی نیو کووپ ئاوی خاوێن یا شەربەتی میوەی تازە یا ماستاو,

کاژێر (١٠) سێوێك یا دوو هەنجیری وشك یا پرتەقاڵێك.

کاژێر (١١) نیو کووپ ئاوی خاوێن یا شەربەتی میوەی تازە یا ماستاو.

کاژێر (١٢)ی نیوەڕۆ سێوێك یا دوو هەنجیری وشك یا پرتەقاڵێك.

کاژێر (١) پاش نیوەڕۆ. ژەمی نیوەڕۆ: شۆربای سەوزەو برێکی مامناوەند گۆشتی سوورکراوە لە (باڵندە، ماسی، ئاژەڵ.. هتد) برێکی زۆر سەوزەو زەلاتەو کەمێك پەتاتە، هەویرەمەنیو لە ئارد دروستکراو نابێت بخورێت، میوەی تازە یا مرەبا (کۆمپۆستۆ) یا مرەبای ئامادەکراوی ناو قوتوو.

کاژێر (٢) نیو کووپ ئاوی خاوێن یا شەربەتی میوەی تازە یا ماستاو.

کاژێر (٣) پرتەقاڵێك یا دوو هەنجیری وشك یا سێوێك.

کاژێر (٤) نیو کووپ ئاوی خاوێن یا شەربەتی میوەی تازە یا ماستاو.

کاژێر (٥)ی عەسر: پرتەقاڵێك یا سێوێك یا دوو هەنجیری وشك.

کاژێر (٦): نیو کووپ ئاوی خاوێن یا شەربەتی میوەی تازە یا ماستاو.

کاژێر (٧) ژەمی ئێوارە: کەمێك گۆشتی سوورکراوە بە گەرمی یا بە ساردی لەگەڵ برێکی زۆر زەلاتە، پارچەیەك نانی بۆر، توور، گەرە، میوە.

کاژێر (٩) کووپێك ئاوی خاوێن.

کاژێر (١٠)ی شەو: (٣-٤) هەڵووژەی وشك.

ئەم ڕژێمە خۆراکیە بۆ ماوەی (٤-٦) هەفتە پەیڕەو دەکرێت لەگەڵ هەڵبژاردنی ئەو خۆراکە گونجاوانەی کە باسمانکردن بە سوودە بۆ سستە قەبزی، چونکە ماسولکەی ڕیخۆڵەکان بەهێز دەکاو چالاکی بۆ دەگێڕێتەوەو بەکاری دەکات.

بەڵام پەیڕەوکردنەکە ناگونجێت لەگەڵ کرژە قەبزیدا، چونکە ئەمە وەك باسمانکرد لە ئەنجامی زیادە ئاڵۆزبوونی ماسولکەی ڕیخۆڵەکانە. جا هەر هەژاندنێك بە هۆی خۆراکێکی بە چێژەوە ڕوودەدات دەبێتە مایەی ئاڵۆزیو قەبزی. لە کاتی کرژە قەبزیدا خۆراکی هێمنی دژە کرژی بەکاردێت وەك شۆربای شل (لە دانەوێڵەو شۆفانی هاڕاوو ئارد) و گۆشتی قیمەکراوو مۆخو ماسیو پەتاتەی کوڵاوو سپێناخی جنراوو نانی سپیو خۆراکی لە ئارد دروستکراوو نانە چەورەو مرەبای سێو.. بەڵام هەروەك پێشتر باسمانکرد سستە قەبزیو کرژە قەبزی بۆ خۆیان لە ڕووی کارەوەو زۆربەی شێوازە قەبزییەکان تێکەڵاوە (واتە سست لە بەشێك لە ڕیخۆڵەکانداو کرژ لە بەشێکی ترداو لە یەك کاتدا). ئەی ئەبێت ڕێگاچارەی ئەمە چی بێت؟ چاکترین ڕژێمی خۆراکی بۆ چارەسەری تێکەڵە قەبزی کە بتوانرێت پەیڕەوکرێت بۆ چارەسەری سستە قەبزیو کرژە قەبزی (ڕژێمی شلە خۆراکییە) کە بەم شێوەیەیە:

پێش دەستپێکردن بە پەیڕەوی ڕژێمی شلە خۆراکی، ڕیخۆڵەکان بەتاڵ دەکرێنەوە، بەتاڵکردنەوەیەکی تەواو بە خواردنەوەی (٣٠-٤٠) گرام ڕۆن گەرچەك یا چوونە ناو ئاوی گەرمەوە لەبەر ڕیخۆڵەکان کە پاشان باسی دەکەین.

بۆ ڕۆژی داهاتوو دەستدەکرێت بە پەیڕەوکردنی ڕژێمی شلەخۆراکی. ئەو شلە خۆراکەی بۆ ئەم مەبەستە بەکاردێت هەنگوینی ڕوونکراوەیە بە ئاوی گەرم وەك پێشتر باسمانکرد، لەگەڵ شەربەتی میوە کە بە ئاو ڕوونکرابێتەوە، هەروەها شۆربای میوەو کوڵاندنی گەڵای شلیك وەکو چاو تێکەڵکردنی لەگەڵ کەمێك شیرو ماستی بێچەوری تازە دروستکراو.

دروستکردنی شۆربای میوە: خووساندنی (٦-٨) هەنجیری وشكو (٦-٨) دانە هەڵووژەی وشكو بڕی (٤٠) گرام مێوژ لە لیترێك ئاوی ساردا بۆ ماوەی چەند کاژێرێك، پاشان ئەم میوە خووساوانە بۆ ماوەی (١٠) خولەك لەسەر ئاگر دەکوڵێنرێ. ئەمجا

دادەنرێت تا سارد دەبێتەوەو بە هۆی هێڵەکێکەوە دەپاڵێورێت یا بە هۆی پارچە قوماشێکی تەنکی خاوێنەوە، جا ئەم پاڵێوراوە هەر جارەی کووپێکی لێدەخورێتەوە بە درێژایی ئەو رۆژە. لە رۆژی داهاتوودا گەر هەست بە برسێتی کرا لەگەڵ پەیرەوکردنی ئەم رژێمەدا بری (٦-٨) هەنجیری وشكو هێندەی ئەمیش هەڵووژەی وشك کەمێك دەخووسێنرێن لە ئاودا تا نەرم دەبنەوە. نیوەی ئەم برە بەیانیان دەخورێت لەگەڵ ئاوەکەیدا.

بەڵام نیوەکەی تری لەگەڵ ئەو ئاوەی تیایدا ماوە ئێوارە پێش نووستن دەخورێت بە مەرجێك دەنکە هەنجیرو هەڵووژە خووساوەکان بە چاکی بجوورێن ئەمجا قووتدرێن. ئەم رژێمە شلە خۆراکییە ماوەی (٣-٤) رۆژ پەیرەو دەکرێت بە چەند ژەمێكو بە پێی ئەم شێوەیەی خوارەوە:

کاژێر (٧)ی بەیانی هەڵووژە یا هەنجیری خووساو.

کاژێر (٨) کووپێکی گەورە گیراوەی هەنگوین کە پێشتر دروستکراوە.

کاژێر (١٠) کووپێك ماستی تازە دروستکراو.

کاژێر (١٢)ی نیوەرۆ کووپێکی گەورە شۆربای میوە.

کاژێر (٢)ی پاشنیوەرۆ کووپێك ماست.

کاژێر (٤) کووپێك چا لەگەڵ هەندێك شیردا (چای روون یا چای گەڵا شلیك).

کاژێر (٦) کووپێکی گەورە شۆربای میوە.

کاژێر (٨) کووپێك ماست.

کاژێر (٩) کووپێکی گەورە شۆربای میوە.

کاژێر (١٠) هەنجیر یا هەڵووژەی خووساو.

پاش سێ یا چوار رۆژ پەیرەوی ئەم رژێمە هەر لە خۆیەوە بە ئاسانی پیسایی دەکرێت. ئەوسا دەتوانرێت یەکێك لە ژەمە خۆراکییە شلەکان بگۆرێت بە ژەمێك خۆراکی پێکهاتە لە بابەتی سیلیلۆز (نان، پەنیر، میوە، تەماتە، کۆمپۆستو "مرەبا") بەم شێوەیە لەهەر رۆژێکدا ژەمی دووەم یا سێیەم دەگۆررێت.. تا پاش دوو یا سێ هەفتە لە شلە خۆراکییەوە دەگۆرێت بۆ خۆراکی ئاسایی کە بریتی بێت لە کەمێك (یا

برێکی مامناوەند) لە سیلیلۆز. کەسەکە تا (٢-٣) هەفتە ئەم شێوەیە پەیڕەو دەکات پاشان خۆراکی پڕ سیلیلۆزی بەکاردێنێت لە سێ ژەمە خۆراکییە سەرەکییەکەداو لە نێوان ژەمەکاندا ژەمە خۆراکی میوە تێهەڵکێش دەکات. ئەگەر پاش پەیڕەوکردنی ئەم ڕژێمە خۆراکییە شلە وەك باسمانکرد نەبووە هۆی پیسایی کردن لەخۆوە، دەبێت لە ڕێی کۆمەوە بڕی (١٠٠ گرام) ڕۆن کونجی بە هۆقنە وەرگیرێت بەڵام نیمچە گەرم بێت و درێژترین ماوە لە کۆمدا بمێنێتەوە باشتریش وایە تا سبەی ڕۆژێ بمێنێتەوەو پاشان دووبارە کرێتەوە. ئەو ڕژێمە خۆراکییەی باسمانکرد یاریدەی کەسەکە دەدات تا دەرمانی ئارامبەخشی ئالۆزی ماسولکەکانی ڕیخۆڵە بەکاربهێنێت بە مەرجێك بڕو چۆنییەتی بەکارهێنانی بە ڕاسپاردەی پزیشك بێت. بۆ نموونە (ئەترۆپین Atropin) و (سباسمۆسیبالجین Spasmo Cibalgin) و لەو دەرمانانەش کە هەمیشە لەماڵدا هەن (هەویرترش*)ە کە جگە لەوەی یاریدەدەری لەشە بۆ دژە قەبزی بە هەموو جۆرەکانییەوە لە هەمان کاتدا خۆراکێکە زۆرینەیەك ڤیتامین (ب B)ی بەسوودی تێدایە. ئەم هەویرترشە زۆر بە چاکی بەکاردێت بۆ چارەسەری (دوومەڵ) و زیپکەو عازەبەو.. هتد.

بۆ بەکارهێنانی وەك چارەسەر بڕی (٢٠-٣٠) گرامی لێ بەکاردەهێنرێت ڕۆژانە، بە شێوەی وردکردنی بۆ پارچەی ورد وردو پاشان بکرێتە ناو شۆربا یا سەوزەی کوڵاوەوە چونکە بە شێوەی کوڵاندن ڤیتامینەکان دەفەوتێن.

هەندێك کەس بەکارهێنانی ئەم هەویرترشەیان پێدەکەوێت چونکە هەر بگاتە ڕیخۆڵە باریکەیان باوبڕ دروست دەبێ چونکە خۆی برێکی زۆر گازی سرکەی خەڵووزی تێدایەو گەر هەستیان بە زۆری باوبڕ کرد با بەکارهێنانی بوەستێنن.

هەویرترش بە جیاش جگە لە تێکەڵکردنی لەگەڵ خواردندا بەکاردێت بەم شێوەیە:

---

* واتە خەمیرەی نان (جاران بۆ ئەم مەبەستە گونکێك هەویریان دەهێشتەوە تا چەند ڕۆژێك کە ڕەق دەبۆوەو دەترشا لەنێو ئاویان دەکرد بۆ هەویری تازە کە زوو هەڵبێت). وەرگێڕ

(٣٠-٤٠) گرام هەویرترشی تازە دروستکراوو لە یەخچاڵدا پارێزراو (بە مەرجێك ڕەنگی بە سپێتی مابێتەوەو بۆر نەبووبێ‌و نەقڵیشابێت) دەکرێتە (٧٥) گرام ئاوی شیلەتێنەوە تا خاودەبێتەوەو ماوەی (١٥) خولەك لە پلەی گەرمی (٢٥)ی سەدیدا جێدێڵرێت (واتە پلەی گەرمای ژوور لە بەهاردا یا هاوینێکی نێوەندە گەرم). ئەم گیراوەیە دەتوانرێت بە شەکر شیرین کرێت چاکتر وایە شەکری ترێ بێت (لە دەرمانخانەکاندا دەفرۆشرێت) و گیراوەکە بە یەك جار دەخورێتەوە. پاش چەند خولەکێك بڕی (٢ گرام) سەرە چەقۆیەك (بیکاربۆناتی سودا) و کەمێك ئاو دەخورێتەوە. ئەمەش بۆ پارێزگاری هەویر ترشەکەیە لە (سرکەی کلۆرۆدریك)ی ڕژێنەی گەدە پاشان بۆ ماوەی (١٥) خولەك لەسەر پشت پاڵدەکەوێت، ئەمەش بۆ ئەوەیە کە گیراوەی هەویرترش خێرا گەدە جێبهێڵێ‌و ڕووەو ڕیخۆڵەکان بچێت.

گیراوەی هەویرترش وەك باسمانکرد ڕۆژی (٣) جار پێش ژەمە خۆراکییەکان واتە لە خورێنی بە نیو کاژێر بەکاردەهێنرێت، لەسەر ئەم کارە بەردەوام دەبێت ڕۆژانە ماوەی (١-٣) هەفتە چەند بارودۆخی کەسەکە بۆی بگونجێت.

٣-هۆکاری چارەسەری فیزیایی

هۆکارە چارەسەرییە فیزیاییەکان پێویستیان بە ئامێری تایبەتە کە بە ئاسانی بەدەست نایەت مەگەر لە خەستەخانەکاندا وەك: گەرماوی تایبەت‌و ئامێری کارەبایی بۆ چارەسەر بە تەوژمی (فارادی) و (غلوانی)، یا هەندێکیان تەنها بە دەستی شارەزایانی تایبەتمەند ئەنجام دەدرێت (شێلان Massage) بە ئامێری کارەبایی یا بە دەست، بۆیە ناچینە ناو درێژەی باسەکەوەو تەنها هۆکارەکان باس دەکەین کەسەکە دەتوانێت چارەسەری قەبزی درێژخایەن خۆی بۆ خۆی ئەنجامدات. کە ئەویش جۆرەها سووکە وەرزشە وەك (مەلەوانی، سەوڵ لێدان*، ئەسپ سواری، یاری جومناستیك یاریە سویدییەکان، وەرزشی هەناسەدان) ئەمەی دواییان دەگرین‌و هەندێك باسی دەکەین

* واتە لێخورینی بەلەم لەناو ئاودا.

ئەبەر ئاسان بەکارهاتن‌و مەزنی سوودی نەك هەر بۆ چارەسەری قەبزی درێژخایەن، بەڵکو بۆ تەندروستی دڵ‌و سییەکانیش.

هەناسەدان دوو جۆرە:

١-هەناسەدان بە قەفەزەی سنگ: واتە بە بەرزکردنەوەو نزمکردنەوەی پەراسووەکان.

٢-هەناسەدان بە سك: واتە بەرزکردنەوەو نزمکردنەوەی ناوپەنچك‌و تەنها هەناسەدان بە پەراسووەکان قەفەزەی سنگ‌و سییەکان فراوان ناکات تا ئەوپەڕی توانا گەر بتەوێت پلەی فراوانی زۆر بێت. بە پێچەوانەی هەناسەدان بە ناوپەنچك کە بە فشارو بەرزکردنەوەی سنگ بەرەو ژوور فشارێکی توند دەخاتە سەر سییەکان‌و بە تەواوی بەتاڵیان دەکاتەوە بە هۆی هەناسەدانەوە (دەرکردنی هەوا). بەڵام لە هەناسە وەرگرتندا (چوونە ناوەوەی هەوا بۆ سییەکان) ناوپەنچك ڕووەو خوارەوە دادەبەزێت‌و قەفەزەی سنگ فراوان دەبێت‌و بڕێکی زۆر هەوا دەچێتە سییەکانەوەو (درێژی هەناسە) زیاد دەکات. لە وێنەی تیشکیدا دەبینرێت دڵ کورت‌و درێژ دەکات بە هۆی جووڵەی ناوپەنچەکەوە. واتە جووڵەی ناوپەنچك جۆرە شێلانێکی سروشتی دڵ ئەنجام دەدات کە دەبێتە هۆی زیادەچالاکیی. هەمان ئەم شێلانە سرووشتییەی دڵ بۆ ڕیخۆڵەکانیش بە سوودە چونکە بۆشایی هەناو فراوان دەکات لە کاتی بەرزو نزمی ناوپەنچکدا. بە تەسکبوونەوەو فشار خستنە سەر ڕیخۆڵەکان تیایدا لە کاتی نزمبوونەوەی ناوپەنچك ڕووەو خوارەوە. کەواتە ناوپەنچك بەم جووڵەیەی لە پەمپێکی مژەری فشارکەر دەچێت لە نێوان هەردوو بۆشایی سنگ‌و هەناودا.

جێی داخە کە زۆر کەس لە هەناسەداندا زۆر کەم ناوپەنچك بەکاردێنن. با لە خوارەوە چەند نموونەیەکتان بۆ بهێنینەوە لە بارەی هەندێك مەشقی وەرزشی هەناسەدان کە بتوانرێت لەناو جێگادا ئەنجامدرێت. (بەیانیان‌و ئێواران)، بە مەرجێك هەوای ناو ژوورەکە خاوێن بێت‌و پەنجەرەی ژوورەکە کراوە بێت تا هەوا لە ئاڵوگۆڕدا بێت گەر کەش‌و هەوا گونجاو بوو با پەنجەرەکان هەر کراوە بن.

ڕاهێنانی یەکەم: **پێستی سک کرژ دەکرێت (ماسولکەکان توند دەبن) بە خێرایی یا لە سەرخۆ بەڵام بە مەرجێك تا ئەوپەری کرژی پاشان بە هێواشی خاودەکرێنەوە، ئەم کارە چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.**

ڕاهێنانی دووەم: **لەم ڕاهێنانەدا هەوا لە لووتەوە وەردەگیرێو دەم دادەخرێت تا ئەوپەڕی توانای هەناسە وەرگرتنو هەوا کە ڕادەگیرێو بۆ (٣-٥) چرکەیەك دیواری سك کرژ دەکرێتو لەمەودواش ماوەکە زیاد دەکرێت ئەمجا دەم دەکرێتەوەو دیواری سك خاودەبێتەوە تا هەوای هەناسەدانەوە بەتاڵ کرێتەوەو سییەکانیش لەگەڵیدا بەتاڵ دەبنەوە ئەم ڕاهێنانە چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.**

ڕاهێنانی سێیەم: **هەر دوو لەپی دەست دەخرێنە سەر لاتەنیشتەکانی قەفەزی سینگ تا نەهێڵن فراوان بن، ئەمجا تا لە تواناداپە بە لووت هەناسە هەڵدەمژرێتو دەمیش بە داخراوی دەمێنێتەوە جا لەم کاتەدا ورگ دەردەپەڕێتو ڕووەو ژوور بەرزدەبێتەوە بێ ئەوەی قەفەزی سینگ جووڵە بکات، بەم شێوەیە هەوای ناو سییەکان بۆ ماوەی (٣-٥) چرکە ڕادەگیرێت پاشان لەسەرخۆو لە ڕێی دەمەوە ئەو هەناسەیە فڕێدەدرێتە دەرەوەو بەتاڵ دەکرێتەوە وەك باسمانکرد.**

ڕاهێنانی چوارەم: **هەروەك ڕاهێنانی سێیەم هەناسە هەڵدەمژرێت پاشان بە نۆرە دیواری سك کرژ دەکرێو خاودەرکێتەوە چەند جارێكو هەوای هەناسەدانەوەش لەنێو سییەکاندا گل دراوەتەوە، ئەمە بۆ ئەوەی بە نۆرە فشار بخرێتە سەر هەردوو بۆشاییەکەی سنگو سك پاشان لە ڕێی دەمەوە ئەو هەوای هەناسەیە فڕێدەدرێتە دەرەوە ئەم ڕاهێنانە چەند جارێك دووبارە دەبێتەوە، هەروەك ئەم ڕاهێنانە ماسولکەی ناوپەنجك بەهێز دەکاو چالاکیو فراوانی جووڵەی زیاد دەکات.**

ئەم چوار ڕاهێنانە هەروەك باسمانکردن شەوو ڕۆژی چەند جارێك دەتوانرێت دووبارە کرێتەوە، لە هەردوو کاتی ڕۆیشتنو ڕاوەستانیشدا بە مەرجێك لە هەوای کراوەدا بێ.

یارییە جومناستیکییە (سویدی)یەکان کە سوودمەندن بۆ چارەسەری قەبزی درێژخایەن نامانج لەو یارییانە بەهێزکردنی ماسولکەکانی دیواری سکە: وەك دانیشتن

بە چیچکانەوەو ئەژنۆکان نووشتاوە بن، خۆنووشتاندنەوە بۆ پێشەوەو پاشەوە، خۆبادان بە لای ڕاستو چەپدا بە مەرجی وەستاویو چەسپاوی حەوز، هەروەها پاڵکەوتن لەسەر زەویو خۆبەرزکردنەوە تا ناوقەد بێئەوەی پشت بە دەستەکان ببەسترێت، تا ڕێك لەش ڕادەوەستێت پاشان دەگەڕێتەوە بۆ باری پاڵکەوتن بێ یارمەتی دەستەکان.

لە ئەنجامدانی وەرزشدا هەر جۆرێك بێت مەرج وایە زیادەڕەوی تیا نەکرێت تا هەست بە ماندوویی‌و هیلاکی نەکرێت. لە نێو یارییە وەرزشییەکاندا یا لە نێو ڕاهێنانەکاندا جارجارە ماوەی حەوانەوەش هەبێت ئەگینا ئومێدی سوودوەرگرتن نییە.

٤-دەرمانی ڕەوانی*

دەرمانی ڕەوانی هەرگیز بە دەرمانی چارەبەخش دانانرێت، بەڵکو لە کاتی پێویستدا دەبێ شەرێکەو بکرێت، چارەسەری قەبزی درێژخایەن نییە جۆرەکەی هەرچۆنێك بێت، یا هەرچەند زیادەڕەوی تێدا بکرێتو لە سەری هەمیشەیی بێت.

دەرمانی ڕەوانی لە ڕووی کاریگەرییەوە دەکرێت بە دوو بەشەوە:

یەکەمیان خێرا کاریگەرە، هەرکە گەیشتە ڕیخۆڵە باریکە کاریگەری دەستپێدەکات چونکە وا لە پێستی لینجی ناوەوەی ڕیخۆڵە دەکات کە شلە ڕژێنەو بابەتە لینجەکان دەردات تا پێکهاتەکانی ناو ڕیخۆڵەو قەبارەشیان لینج بێتو بە خێرایی پیساییەکی لینج فڕێدرێت. بەڵام جۆری دووەمی ئەم دەرمانە ڕەوانییانە کاریگەری لەسەر خۆی هەیە کاریگەرییەکەی پاش گەیشتنە ڕیخۆڵە ئەستوورە دەستپێدەکاتو وا لە ماسولکەکانی دەکات کە زیاتر لە جووڵەدا بن تا بە خێرایی ناوەڕۆکی ناو ڕیخۆڵە ئەستوورە واتە (پیسایی) بەتاڵ کاتەوە کە هێشتا تەڕە. بە پێویستی نازانین ناوی ئەو دەرمانە ڕەوانییانە بهێنین لە هەردوو جۆرەکە چونکە دەمانەوێت دوورتان خەینەوە لە بەکارهێنانی بۆ چارەسەری قەبزی درێژخایەن لەبەرئەوەی لەم بارەیەوە بێسوودن.

* واتە دەرمانی شۆریی

ئەمە جگە لەوەی گەر ماوەیەکی زۆر بەکاربهێنرێت زیانبەخشە چونکە بڕێکی زۆر شلەمەنیو خوێو ڤیتامینەکانی لەش دەفەوتێنێت وەك چۆن هەلاّمەت لووت زەرەرمەند دەکات ئاوهاش لە ڕیخۆڵەکان دەکات. گەر بەردەوام بەکاربێت لەش لەگەڵیدا ڕادێتو کاریگەرییە ڕەوانییەکەی نامێنێو زیانی بەردەوام دەبێت.

دەرمانە ڕەوانییەکان یا کانزایین وەك جۆرەکانی خوێ یا لە سەرچاوەیەکی ڕووەکییەوەیە واتە (گژوگیا دەرمانییەکان) هەرکەس ئارەزووی لە زانیاری زیاترە با سەیری پەڕتووکی "چارەسەر بە گژوگیا" بکات.

٥-بابەتی یاریدەدەری فڕێدانی پیسایی

قەبزی درێژخایەن بە چاکی چارەسەر دەکرێت بە بابەتێك پێکهاتبێت لە بابەتە لینجەکان کە فرەن لەناو پێستی لینجی ڕیخۆڵەدا بلاّوبوونەتەوە کە ئاسانکاری دەکەن بۆ دەرپەڕاندنی پیسایی هەروەك چۆن (ڕۆنی ئۆتومبیل کارئاسانی دەکات بۆ ئەندامە میکانیکیەکانی) ئەم بابەتە چاکییەکی تریان هەیە: کە توانای مژینی شلەمەنیو پارێزگارییان هەیە، چونکە هەڵدەئاوسێو قەبارەی گەورە دەبێو تێکەڵ بە بابەتە پیساییەکان دەبێو زیاتر نەرمو شلیان دەکات، بەلاّم خراپی ئەم بابەتە زۆر چاکانە بۆ چارەسەری قەبزی درێژخایەن. ئەوەیە کە هەندێك کەس تامو چێژیان پێخۆش نییەو لە توانایاندا نیە بیخۆن.

لە پێشەنگی ئەم بابەتە یاریدەدەرە فڕێدەری پیساییان (ڕۆنی بارافین)ە کە ڕیخۆڵە ناڕووشێنێت هەروەك هەرسیش نابێو ناشمژرێت، بەڵکو دیوارەکانی ڕیخۆڵەکان چەور دەکاو بە ئاسانی پیسایی ئەم ڕۆنە بارافینە دەردەپەڕنە دەرەوەی ڕیخۆڵەکان. بڕی چارەسەریشی بۆ بەکارهێنان کەوچکێکی گەورە یا دوو کەوچکە پاش ژەمە خۆراکییەکان دوو جار لە ماوەی یەك ڕۆژدا. هەندێك جار کە پیساییەکە زۆر وشکە ڕۆنە بارافینەکە لە نێوان پیساییەکەو ڕیخۆڵە دادەخزێتو لەگەڵ خۆیدا بڕێکی کەم لەو پیساییە ڕادەدات، جا ئەوسا زۆربەی پیساییەکە لە ڕیخۆڵەدا دەمێنێتەوە. لەم کاتەدا بڕەکە کە ڕۆژانە بەکاردێت زیادناکرێت بەڵکو دابەش دەکرێتو بۆ (٤-٥) بەش

کە بە درێژایی ڕۆژەکە ماوە ماوە بەکاردێت. ڕەنگە ئەم چەند بەشە یاریدەی تێکەڵبونی ڕۆنی بارافینەکە بدات لەگەڵ پیساییدا لەناو ریخۆڵەکاندا تا نەرمو شلی بکاو خێرا دەریپەڕێنێ بۆ دەرەوە. لە دەرمانخانەکاندا جۆرێك ڕۆنی بارافین هەیە کە بە شێوازی کیمیایی پاکژ کراوەتەوە پێی دەوترێت (نیوڵ- Nuyol) جۆرێکی تریش هەیە پێی دەوترێت (ئاگارۆڵ- Agarol) کە ئاوێتەیە لە ڕۆنی بارافینو گیایەکی دەریایی بە ناوی (ئاگار ئاگار Agar-agar) کە شلەمەنی دەمزێو قەوارەی لەناو ڕیخۆڵەدا زیاد دەکات، وە بابەتێکی کیمیایی تر کە پێی دەوترێت (فینۆڵ (فتالین- Phenolphtahlein). ئاگارۆڵ باشترە لە ڕۆنی بارافین چونکە گوزەری لەناو ڕیخۆڵەدا هێواشترە. لەبەرئەوە دوو هێندەی ڕۆنی بارافین تێکەڵ بە بابەتە پیساییەکان دەبێت. هەروەك گیای ئاگار لە ئاکارۆڵدا ئاو دەمزێو قەبارەی قەبە دەبێو بابەتە پاشماوەکان لە ڕیخۆڵەدا (پیسایی) زیاد دەبێو ناهێڵێت وشك بێتەوە. بەڵام بابەتی (فینۆڵ فتالین) بە شێوەیەکی هێمن جووڵەی کرم ئاسای ڕیخۆڵەکان دەوروژێنێت. بەم شێوەیە سێ هۆکاری کاریگەر لە ئاکارۆڵدا کۆدەبنەوە بۆ نەهێشتنی قەبزیو ئاسان پیسایی کردن. بڕی چارەسەریش نیو کەوچکی گەورەیە ڕۆژی چوار جار. ئەو بڕەش دەکرێتە چارەکە کووپێك ئاوی خاوێنەوە بە شێوەیەك ئاکارۆڵەکە بەسەر ئاوەکەوە بمێنێتەوە بێ ئەوەی بەر کووپەکە بکەوێت پاشان ئاوو ئاکارۆڵەکە بە یەك قومو بە یەکجار دەخورێتەوە. بەم شێوەیە کەسەکە هەست بە تامی دەرمانەکە ناکات. ئەم ئاکارۆڵە بە سوودە بۆ گشت جۆرەکانی قەبزی درێژخایەن بە تایبەتی گرژە قەبزی. لە دەرمانخانەکاندا جۆری تری هاوشێوەی ئەم ئاکارۆڵە هەیە لە کاریگەردا هەرچەندە لە پێکهاتەدا کەمێك جیاواز بێت کە نامەوێت لەم بارەیەوە درێژە بدەم بە باسەکە. پێویستە لێرەدا ئاماژە بە دەرمانێکی خۆماڵی بکەین کە لە ماڵدا هەیەو سوودی بۆ چارەسەری قەبزی درێژخایەن لە ئاکارۆڵ کەمتر نییە، مەبەستمان (تۆوکەتان)ە کە لەناو خەڵکیدا بە چاکی ناسراوە. پێکهاتەکەی (٦,٢٪)ی بریتییە لە بابەتە لینجەکانو (٣٠-٤٠٪)ی ڕۆنەکەی (لینامارین Linamarin) و سرکەی فۆسفۆری تێدایە. ئەم بابەتە ئاو دەمزێو قەبە دەبێت. تۆوکەتان ئەو ئازارانە هێوردەکاتەوە کە بە هۆی هەوی

ریخۆڵەوەیەو لە کاتی سروشتیشدا دەتوانرێت بەکاربهێنرێت. بە بڕی کەوچکێکی گچکە بەیانیان‌و کەوچکێکی تر ئێواران کە تۆو کەتانەکە دەخرێتە سەر زمان‌و بە هۆی قومێك ئاوەوە قووتدەدرێت. بە مەرجێك تۆو کەتانەکە خاوێن بێت (بەدەست بژێرابێت) و مانەوەی لە ساڵ زیاتری نەخایاندبێت واتە کۆن نەبووبێت. دەشتوانرێت بە هاڕڕاوی بەکاربهێنرێت، بەڵام بڕی خۆراکی بەم شێوەیە کەوچکێکی گچکەیە سێ جار لە ڕۆژێکدا پاش ئەوەی هاڕڕاوەکە تێکەڵ بە ئاو یا شیر یا سەوزە دەکرێ‌و دەخورێتەوە. دەبێت ئاگاداری ئەوەش بن کە ئەم هاڕڕاوەی تۆوکەتان تێکدەچێت گەر ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە لەبەرئەوە نابێت لە (٢-٤) هەفتە زیاتر بمێنێتەوە.

٦-هۆقنە لە ڕێی کۆمەوە

هۆقنە لە ڕێی کۆمەوە زیانبەخشە گەر بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بۆ چارەسەری قەبزی بەکاربێت زیانەکەشی تووشی ناوچەی (ڕێکە)ی ڕیخۆڵە ئەستوورە دەبێت، بە تایبەتی گەر لە ڕێی کۆمەوە بڕێکی زۆر ئاو کرایە ریخۆڵەکانەوە بە مەبەستی زیادە کاریگەری هۆقنەکەو فرێدانی بڕێکی زۆر پیسایی. لەم کاتەدا ئەو ئاوە زۆرە لە ڕێکەدا کۆدەبێتەوەو قەبارەی زیاد دەکاو ماسولکەکانی خاودەکاتەوەو بە چەند بارەکردنەوەی وەك توورەکەیەکی شلی لێدێت کە ناتوانێت کرژبێت تا فشار بخاتە سەر ناوەرۆکی خۆی‌و بەتاڵی کاتەوە بۆ دەرەوە. کەواتە بەکارهێنانی هۆقنەی بەردەوام لە ڕێی کۆمەوە وەك باسمانکرد بەکەڵکی چارەسەری قەبزی درێژخایەن نایەت چونکە وەك دەرمانی ڕەوانی وایە نابێت لە هەندێك بارودۆخدا نەبێت بەکاربێت، وەك هۆکارێك لە هۆکارە چارەسەرییە بنەڕەتییەکان. بۆ نموونە هەندێك جار کرداری هەرس ڕێڕەوی سروشتی خۆی دەگرێت لە هەردوو ڕیخۆڵە باریکەو ئەستوورەداو پیسایی لە بەشی (ڕێکە)ی ڕیخۆڵە ئەستورەدا کەڵەکە دەبێت چونکە هەست بە فشارو تەنگەتاوی ناکات بۆ چوونە پێشاو. لەم کاتەدا باشتر وایە هۆقنە بەکاربهێنرێت لە ڕێی کۆمەوە بۆ دەرکردنی پیسایی نەك دەرمانی ڕەوانی بەکاربهێنرێت. هەر لەبەر ئەم مەبەستەو بۆ نەهێشتنی ئاڵۆزییەکانی بەشی ژوورووی ڕیخۆڵە ئەستوورە چاکتر وایە هۆقنەی ڕێی

کۆم بکرێت بە بڕی($\frac{١}{٤}$ یا $\frac{١}{٢}$) لیتر گیراوەی (بەیبوونی) کوڵاو لە پلەی گەرمی (٤٠)ی سەدیدا.

کەسەکە پاش هۆقنەکردنی لەسەر تەنیشتی لای چەپی پاڵدەکەوێت ماوەی (١٥) خولەك بۆئەوەی گیراوەکە لەناو ڕیخۆڵەکانیدا بمێنێتەوە. لەم کاتە گەرمی ئەو بەیبوونە کوڵاوە ئاڵۆزییەکانی ناو ڕیخۆڵە لە بەیندەبات‌و تێکەڵ بە پیساییەکە دەبێت‌و وردو کەرت‌و پەرتی دەکات. پاش (١٥) خولەکی تر بە هەمان بڕ گیراوەی بەیبوون هۆقنەیەکی تری بۆ دەکرێت بە پێی توانای کەسەکە تا هەست بە فشاری ڕیخۆڵەکان دەکاو تەنگەتاو دەبێت بۆ چوونە سەر پێشاو بۆ پیسایی کردن. لەم کاتەدا ئیتر هۆقنەکردن ڕادەگیرێت چونکە کەسەکە پیسایی کرد. هۆقنەی ڕێی کۆم بەم شێوەیە سوودێکی باشی لێدەبینرێت.

بەڵام لە کاتێکدا کەڵەکەبوون‌و مانەوەی پیسایی لە ڕێکەدا نابێتە مایەی ئاڵۆزی‌و ئازار لە بەشی ژوورووی ڕیخۆڵە ئەستوورەدا هۆقنەیەکی لە ڕێی کۆمەوە بۆ دەکرێت بە بڕی $\frac{١}{٤}$ لیتر ئاوێ کە پلەی گەرمییەکەی (٢٠) پلەی سەدی بێت. چونکە ئاو لەم پلە گەرمیەدا بە خێرایی‌و بە توندی جووڵەی کرم ئاسای ڕیخۆڵەکان دەبزوێنێ‌و پیساییەکە دەردەکات. هۆقنەی ڕێی کۆم بۆ ئەو کەسانە بەکاردێت کە ناچارن لە جێدا بکەون بە تایبەتی ئافرەت پاش منداڵبوون یا کەسێك نەشتەرگەری بۆ کرابێت یا کەسانێك نەخۆشی دڵیان هەبێت‌و نەخۆشی تریش کە قەبزی هۆکارێك بێت لە ئەنجامی ڕژێمی خۆراکییەك کە نەخۆشییەکەی سەپاندبێتی لەم کاتەدا هۆقنەکردن باشترە لە خواردنی دەرمانی ڕەوانی‌و باشتریش وایە هۆقنەکە لە بری ئاو بە گیراوەی (بەیبوون) بکرێت، چونکە بەیبوون خاوێنکەرەوەیەو ئازارو ئاڵۆزی نایەڵێت‌و پێستی لینجی ڕیخۆڵەش ناوروژێنێ.

دەشێت هۆقنەی ڕێی کۆم بە ئاوی ئاسایی بکرێت‌و دەشتوانێت شتی تری تێکەڵکرێت وەك سابوون یا گلیسرین یا خوێ یا ڕۆن زەیتوون بۆ بەهێزکردنی کاریگەری هۆقنەکە. گەر سابوون بەکارهات دەبێت بڕەکەی هێندەی پەنجە گەورەیەك بێت بۆ (١،٥) لیتر ئاوی شیلەتێن چونکە بەم شێوەیەو بە شێوازێکی کیمیایی جووڵەی

ڕیخۆڵەکان دەهەژێت. بەڵام گلیسرین هەژاندنەکەی جیاوازە چونکە برێك لە ئاوی پێستی لینجی ڕیخۆڵەکان دەمژێت. جا یا دەبێت لەگەڵ بابەتی تردا تێکەڵ بکرێت (سێ کەوچکی گەورە گلیسرین‌و سێ کەوچکی گەورە ڕۆن زەیتوون بۆ $\frac{1}{4}$ ی لیترێك ئاوی شیلەتێن، یا بە تەنها بەکاردێت بە بری (٢٠ سم[٣]) واتە نزیکەی دوو کەوچکی گەورە لە ڕێی کۆمەوە بە هۆقنەی تایبەتی لە شووشە دروستکراو بۆ ئەم مەبەستە.

بەڵام خوێی چێشت بۆ ئەنجامدانی هۆقنە دەبێت یەك کەوچکی گچکە بێت بۆ ناو (١,٥) لیتر ئاو. هەروەك پارچە بەستووی گلیسرینی هەیە کە دەکرێتە ناو کۆمەوەو بە هۆی گەرمی لەشەوە لە ڕیخۆڵەکاندا دەتوێتەوە. بێگومان کاریگەریشی وەك کاریگەری گلیسرینە شلەکە وایە کە لەگەڵ ئاودا تێکەڵ دەکرێت‌و لە ڕێی کۆمەوە بەکاردێت. دەبێت ئاگاداری ئەوە بین گەر گلیسرین زۆر بە کار هات ڕیخۆڵەکان تووشی بۆگەنی‌و کێم دەبن چونکە شلەمەنییەکانی پێستی لینجی ڕیخۆڵەکان دەمژێت. بۆیەشە بەرگری سروشتی میکرۆبی نامێنێ. هەندێك جار دەتوانرێت جووڵەی سروشتی ڕیخۆڵە توشبووەکە بە قەبزی‌و درێژخایەن بگەڕێتەوە بە بەکارهێنانی (هۆقنەی تیاماوە) لەم بارەدا ئاو بۆ سستە قەبزی بەکاردێ‌و چەوریش واتە ڕۆن زەیتوون بۆ ئاڵۆزە قەبزی. لە باری یەکەمدا (سستە قەبزی) بڕی (٢-٤) کەوچك ئاوی ساردی پلە (١٠)ی سەدی بەکاردێت بە هێواشی‌و بە بەردەوامو کەسە نەخۆشەکەش بۆ ماوەی (٢٠) خولەك لەسەر جێ پاڵدەکەوێت تا پارێزگاری لە مانەوەی ئەو ئاوە بکات لە ڕیخۆڵەیدا. ئەم کارە (٣-٤) جار لە ڕۆژێکدا دووبارە دەکرێتەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك تا پیسایی کردن دەگەڕێتەوە دۆخی سروشتی خۆی. ئەم ڕێگاچارەیە پێویستی بە ئارامو خۆگری کەسە نەخۆشەکەیە بەڵام ئەنجامی چاکیشی هەیە.

بەڵام لە کاتی ئاڵۆزە قەبزی یا تێکەڵە قەبزی (واتە هەردووکیان)دا ڕۆن زەیتوون لە بری ئاو بەکاردێت بۆ ئەم شێوازەی باسمانکرد بە شێوەی (٥٠-١٠٠) گرام ڕۆن زەیتوون یا سێرج* یا ڕۆنی بارافین بە شیلەتێنی‌و لەسەرخۆو بە هێواشی‌و بەردوامی بەکاردێت. کەسە نەخۆشەکە ئەم برە لە ڕیخۆڵەکانیدا شەو تا بەیانی یا درێژترین ماوە

* لە کوردیدا بەرامبەرەکەیم دەستنەکەوت.

دەهێڵێتەوە. گەر نەچووە پێشاو لە دواییدا بۆ پیسایی کردن ئەوا بۆ جاری دووەم هۆقنەیەکی تری بۆ دەکرێت بە بڕی لیتر ئاو لە ڕێی کۆمەوە. لەسەر ئەم شێوازە بەردەوام دەبێت تا پیسایی کردن دەگەڕێتەوە دۆخی سروشتی خۆی.

لە کاتی ئەنجامدانی ئەم جۆرە هۆقنەیەدا وەك یاریدەدەرێك بۆ کارەکە هەندێك دەرمانی دژە ئاڵۆزیو هێمنەکەرەوە بەکاردێت وەك (ئەترۆپین Atropin)و (بیلادۆنا Belladonna) کە لە لایەن پزیشکەوە بڕو چۆنییەتی بەکارهێنانی دیاریدەکرێ. هۆقنەی ڕۆن زەیتوون ڕەنگە ببێتە هۆی دروستبوونی باوبڕ لە ڕیخۆڵەکاندا ئەمە نیشانەی دەرەنجامی چاکییەتیو هیچ مەترسی نییە. بۆ نەهێشتنی ئەو ئاڵۆزیو باوبڕە دەتوانرێت (کیسەی ئاوی گەرم) بخرێتە سەر سك یا هەر هۆکارێکی گەرمی تر بێت. گەر کەسەکە زۆر وەڕزو بێتاقەت بوو گەیشتە ڕادەی خەوزڕان کە ئەم دیاردەیە زیاتر لای کەسە تووڕەکان ڕوودەدات ئەو کاتە لە بری ئەوەی هۆقنەکەی ئێوارە بۆ بکرێت دەبێ بەیانیان بۆی بکرێتو ئەو ڕۆنو زەیتوونە لە ڕیخۆڵەکانیدا ماوەی (٣-٤) کاژێر بمێنێتەوە.

٧-خواردنەوەی ئاوی کانزایی سروشتیی

مەبەستمان لەو ئاوە گەرمەیە کە لە زەوییەوە هەڵدەقوڵێت کە جۆرەها خوێی کانزایی ڕەوانکەری تێدایەو پێی دەوترێت (گەرماوی کانزایی).

خواردنەوەی ئەم ئاوی گەرماوانە بە تەنها چارەسەری قەبزی درێژخایەن نییە، بەڵکو دەبێ پەیڕەوی ڕژێمی خۆراکیو چارەسەری تریش بکرێت. ئەم کارە لەژێر سەرپەرشتی پزیشکی پسپۆڕدا دەبێت، هەر بۆیەشە لێرەدا هێندەی لێدەدوێینو تەنها ئاماژە کردنێکە نەك قووڵبوونەوەو توێژینەوەیەکی چڕوپڕ.

٨-چوونە ژێرئاوی گەرم بۆ ڕیخۆڵە

جاران لە پزیشکیی کۆندا (کەڵەشاخو دەرمانی ڕەوانیو هۆقنە لە ڕێی کۆمەوە) گرنگترین هۆکاری چارەسەر بوون. "پێش ٢٠٠ ساڵ" لەمەوبەرو لە نێوان پزیشکە کۆنە میسرییەکاندا تایبەتمەندو پسپۆڕیان بووە لە بواری (هۆقنەی کۆم)ەوەو بە زمانی

فیرعەونیی پێیان وتراوە (میبئەر). پزیشکە کۆنە یۆنانییەکانیش هەمان ڕێڕەوی ئەمانیان گرتبوو تایبەتمەندو پسپۆڕەکانی بواری "هۆقنەی کۆم" پێیان دەوترا (لاترۆکلیستس- Iatroclystes). "هیپۆکرات" لە یەکێك لە پەڕتووکە پزیشکییەکانیدا ئامۆژگاری خەڵکی دەکاو دەڵێ: هۆقنەی کۆم با بە هەنگوین بکرێت یا شەرابی شیرین یا ڕۆنی زەیتوون. هەروەك هۆقنەی کۆم لە نووسراوەکانی (کۆرنیلیۆس سیلسۆس Cornelius Celsus) و پزیشکە کۆنەکانی تریشدا باسکراوە.

هۆقنەی کۆم سەدە دوای سەدە لە برەودا بوو، بە چەسپاوی لەناو هۆکارە پزیشکییە چارەسەرەکاندا مایەوە تا پێش چەند ساڵێك گەیشتە لوتکە لەسەر دەستی پزیشکی ئەمسایی هاوچەرخدا کە پێیان دەوت "ئەنتۆن برۆش Anton Brosch"، کە ژێرئاوە گەرماوی داهێنا.



بانیۆی گەرماوی ڕیخۆڵەکان

ئەم پزیشکە بۆ ئەم مەبەستە ئامێرێکی داهێنا تا چەند ساڵێکیش هەر لە چاککاریدا بوو تا گەیاندییە ئەوپەڕی چاکی‌و ناوی نا (خاوێنکەرەوەی ناوەوە Entrocleaner) ئەم ئامێرە بریتیە لە (سەیری وێنەکەی بکە) تەنکییەك بە شێوەی (زین)* کە لوولەیەکی تێدایە بۆ هەموو لایەك دەجووڵێت، ئەستوورییەکەی (٧ ملم) و درێژییەکەی (٧ سم) و دەخرێتە ناو کۆمەوە وەك لوولەی هۆقنەی کۆم کە باسمانکرد.

تەنکییەکە لوولەیەکی تری پێوەیە تیرەکەی (٤ سم)ە بۆ بەتاڵکردنەوە کە بەستراوە بە لوولە** لاستیکێکی درێژەوە لە ناوەڕاستیدا لوولەیەکی شووشەیی وەك قۆڵ بە شێوە گۆشەیەکی وەستاوی تێدایە بۆ بینین‌و چاودێری ئەو شلەمەنیانەی لە ڕیخۆڵە دێنە دەرەوە. هەڵبەتە بۆ کارکردنی ئەم گەرماوە بەم ئامێرە کەسەکە دەخرێتە ناو (بانیۆ)یەك ئاوەوە لەسەر تەنکی ئامێرەکە دادەنیشێت‌و سەری لوولەکە دەهاوێتە ناو کۆمییەوە لوولە لاستیکییە درێژەکەش کە (دەرکردە)یە لەسەر بانیۆکەوە دەکرێتە دەرەوە تا ئاوی ناو بانیۆکە پیس نەبێت بەو دەرکردانەی لەنێو ڕیخۆڵەکانەوە دێتە دەرەوە لە شلەمەنی‌و پیسی‌و باوبژ. ئەو شلەمەنییەی ئامادە دەکرێت بۆ گەرماوی ڕیخۆڵەکان بڕەکەی (٢٥ لیتر) واتە (٢٥ کیلۆگرام)ەو دەکرێتە تەنکییەکی تایبەتەوە کە لە ڕادەی ئاوی بانیۆکە بەرزترە بە ڕادەی (٢٠-٢٥ سم). لە کاتی دەستپێکردنی کارەکەدا لە تەنکییە بەرزەکەوە ئاو دێتە خوارەوە بۆ ناو لوولەی ئامێرەکە کە سەرێکی لە کۆمدایە بۆ ئاوتێکردنی بە شێوەیەکی لەسەرخۆ تا ڕیخۆڵە ئەستوورە پڕدەبێت‌و کەسە نەخۆشەکە هەست بە قورسی‌و تەنگەتاوی‌و چوونە پێشاو دەکات. لەم کاتەدا ماسولکەکانی سك کرژ دەبن‌و لوولەی ئامێرەکە بە هۆی ساچمەیەکەوە دادەخرێت کە لەناویدایەو لەم کاتەدا داهاتنە خوارەوەی ئاو دەوەستێت بۆ ناو ڕیخۆڵەکان‌و ئەو ئاوەی کە کراوەتە ناو ڕیخۆڵە ئەستوورەوە دێتە دەرەوەو لەگەڵ خۆیدا بابەتی پیسایی‌و لینجی دێتە ناو لوولە لاستیکەکەوەو لەوێشەوە بۆ دەرەوەی بانیۆکە. بە خاوکردن‌و کرژکردنی ماسولکەکانی سك ئەم کارە (٣٠-٤٠) جار دووبارە دەکرێتەوە تا ڕیخۆڵە ئەستوورە تەواو لە پیسایی خاوێن دەبێتەوە، ئەم کارە لە

---

* شوێن دانیشتن وەك زینی ئەسپ‌و ماین.

** واتە سۆندە.

لوولە قۆڵە شووشەکەوە دیارە کە بەستراوە بە لوولە لاستیکەکەوە چۆن ئەو پیسایییە دەردەکرێت.

لە ڕاستیدا ڕیخۆڵە شۆردن بەم شێوازە وەك هۆقنەی ڕێی کۆم نییە سەبارەت بە فراوانکردنی ڕیخۆڵە ئەستوورەو زیاد خاوبوونەوەی بە هۆی کاریگەری ئەو ئاوەی تێیدەکرێت. چونکە گەرماوی ڕیخۆڵەکە ئەنجام دەدرێت لە بانیۆیەکی پڕ ئاودا فشاری ئاوی بانیۆکە لە دەرەوە بەرگری فشاری ئاوی هۆقنەی ناو ڕیخۆڵە دەکاو ناهێڵێت ڕیخۆڵەکان فراوان بن‌و خاو ببنەوە. بە پێچەوانەی ئەمەوە گەرماوی ڕیخۆڵە هێزو چالاکی بۆ ڕیخۆڵەکان دەگێڕێتەوە. چونکە وا لە نێوان دوو فشاری بەرامبەری دەرەوەو ناوەوە. ئەمەش وەك کارێکی وەرزشی وایە بۆ ئەو ماسولکانە چونکە لە کاتی ئەو کارەدا (٣٠-٤٠) جار دووبارە دەبێتەوە. جگە لەمەش بە هۆی ئەم گەرماوی خاوێنکردنەوەی ڕیخۆڵەیەوە دەتوانرێت جۆری قەبزییەکە دەستنیشان بکرێت (سستە قەبزیە، کرژە قەبزیە، تێکەڵە). بە هۆی چاودێری کردنی ئەو قۆڵە لوولە شووشەییەی بە لوولە لاستیکییەکەوە بەستراوە کە سەرنج دەدرێت بابەتە پیسییەکان چۆن پیایدا دێن. لە کاتی سستە قەبزیدا ئەو ئاوەی پیا تێدەپەڕێت لە سەرەتادا لیڵە پاشان بابەتە پیسایییەکان دەردەکەون بە شێوەی بزڕگاو یا لوولەکی درێژ.

بەڵام لە کاتی کرژە قەبزیدا سەرەتا تا ماوەیەك ئاوەکە ڕوونەو لیڵ نییە، پاشان کەمێك لیڵ دەبێت‌و پیسایییەکە بە شێوەی پارچەی وردورد دەردەکەوێت وەك (پشقل) کە لە یەك جیاوازن. ئەمەش بە هۆی تێپەڕبوونی ماوەی (١٠) خولەك یا زیاتر لە سەرەتای ئەنجامدانی کاری گەرماوی ڕیخۆڵەدا واتە پاش نەمانی کرژی ڕیخۆڵەکان بە کاریگەری گەرمی ئاوەکە کە پلەی گەرمی (٤٠)ی سەدییە. بەڵام لە کاتی تێکەڵە قەبزیدا سەرەتا پیسایییەکە وەك شێوەی کرژە قەبزی دیارە ئەمجا پاشماوەیەك ئاوەکە ڕوون‌و بێ پیسایی دەبێت. بەڵام ئەمە بە شێوەی سستە قەبزی سەرهەڵدەداتەوە هەروەکو باسمانکرد. پاش دەستنیشانکردنی جۆری قەبزییەکەو سووربوون لە سەری، دەتوانرێت جۆری ئاوی گەرماوی ڕیخۆڵە گۆڕانکاری تێدا بکرێت بە بەکارهێنانی گژوگیای کوڵاوی تر یا دەرمانی تر کە لەگەڵ ئەو جۆرەدا بگونجێت (سەیری پەرتووکی چارەسەر بە گژوگیا) بکە.

لە سەرەتاداو بۆ چارەسەری قەبزی درێژخایەن هەردوو ڕۆژ جارێك واتە هەفتەی (٢) جار بەکارهێنانی گەرماوی ڕیخۆڵە بەسە، پاشان دەکرێت بە (٣-٤) ڕۆژ جارێك بۆ ماوەی (٢) هەفتە، لەو ماوانەدا پیسایی کردن دەگەڕێتەوە بۆ دۆخی سروشتی جارانی قەبزییەکە هەرجۆرێك بێت نامێنێت. هەروەها گەرماوی ریخۆڵە بە سوودە بۆ چارەسەری نەخۆشی تر وەك هەوی پێستی لینجی ڕیخۆڵە ئەستوورە کاتێك تووشی زەحیری (دیزانتری) دەبێت. لەم کاتەدا ئەو پێستە لینجەی ناوەوەی ڕیخۆڵە ڕژێنەی چڵم ئاسای زۆر دەردەدات کە خوێنی پێوەیە، جار جار برینداریش دەبێ‌و خوێنی لێدێت کە پێویستە چارە بکرێ‌و ڕیخۆڵەکان خاوێنکرێنەوە. جا لەم کاتەدا بڕێك لە بابەتی (ئیکتیۆڵ Icthyol) تێکەڵ بە ئاوی گەرماوەکە دەکرێت.

هەندێك جار گەرماوی ڕیخۆڵە بۆ چارەسەری نەخۆشی تر بەکاردێت کە پەیوەندی بە ڕیخۆڵەکانەوە نییە. ئەمەش بە بەکارهێنانی جۆرەها دەرمان‌و تێکەڵکردنی لەگەڵ ئاوی گەرماوەکەدا، چونکە ڕیخۆڵە ئەستوورە وەك ناسراوە بە ئاومژین لە هەر ئەنجامدانی گەرماوێکدا بڕی لیترێك ئاوی گەرماوەکەو ئەو دەرمانانەی تیایدا تواوەتەوە دەمژێت.

لەو نەخۆشییانەی کە بەم شێوازە چارەسەر دەبێت نەخۆشی (هەوی جگەر) و (زراو) و (بەردی زراو) و (هەوی حەوزو ناوچەی گورچیلە) و ڕێڕەوەکانی میزو وردە بەردو نەخۆشی دڵ‌و باداری‌و هەوی جومگەکان‌و ژەهراوی بوون بە نیکۆتین یا مۆرفین) یا (قورقوشم) و قەڵەوی‌و.. هتد. لەو دەرمانانەی کە دەکرێتە ناو ئاوی گەرماوەکەوە بۆ ئەم چارەسەرانە:

خوێی کارڵسباد(Karlsbad 125) گرام ئۆکسجینەو یۆدوئەکتیۆڵ‌و فیبرۆلیزین Fibrolysin و ئاوێتەی سالیزیڵ Salizyl و یۆرۆترۆپین Utotropin و یۆریسیدین Uricedin و کالسیۆم کلۆرات Calcium Chlorat و برۆم Brom و ڕەنگی بیلادۆنا Belladonna و دیجیتاڵ Digitalis و ئەترۆپین Atropin و بانتۆیۆن‌و زۆری تریش. ئەمانەی باسکردن نموونەن‌و هەڵبژاردنی هەریەکێکیان‌و گونجاوی‌و بڕی پێویستی بەکارهێنانی کاری پزیشکە.

بابەتی دەیەم

دڵو سنگەکوژە*

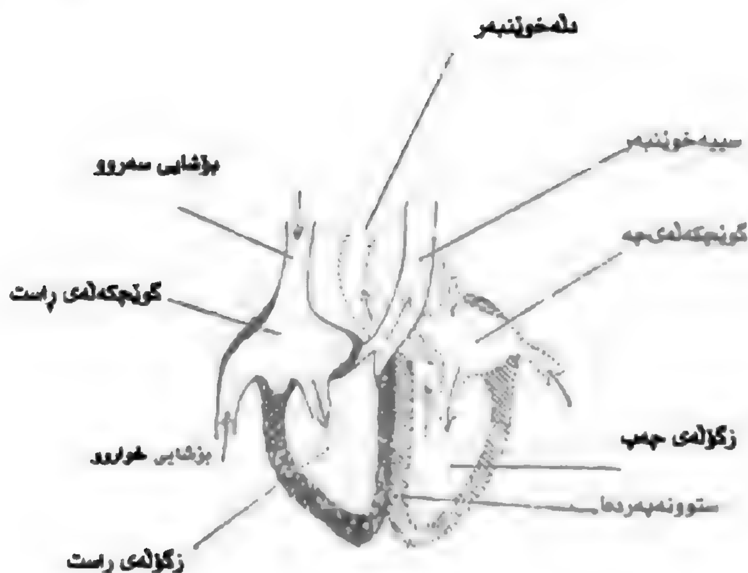
دڵ تاکە ئەندامی لەشە کە بە هەمیشەیی‌و بێوەستان لە کاردایەو هەر لە پێنجەم مانگی کۆرپەلەییەوە لە منداڵدانی دایکداو بە درێژایی ژیان‌و پاش لەدایکبوون شەووڕۆژ تا گیاندەردەچێت. دڵ هەمیشە بە هەموو وزەو توانایەوە کارناکات، بەڵکو بڕێك لەو وزەو توانایە هەڵدەگرێت وەك وزەیەك بۆ کاتی پێویست‌و لە ناکاو بۆ ئەوەی هەر کاتێك لەش داوای وزەی زیاتری کرد ئامادە بێت (بۆ کاتی کاری جەستەیی‌و بیرو هزر واتە کاری مێشك). دڵ بڕێك خوێن لە جگەرو سپڵدا دەپارێزێت بۆ کاتی کتوپڕی‌و تەنگانە، هەر ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەش پێویستی بە بڕێکی زیاتر خوێن هەبوو وەك ماسولکەکان کاتێك کرێکار بە کاری بازوویی ماندوو دەبێت، یا ئەو کەسەی کار بە هزرو بیر دەکات ئەوا لەو برەی بۆ کتوپڕی‌و تەنگانە دانراوە ئەو کەلێنە پڕدەکاتەوە. دڵ هەرگیز ناتوانێت خانەیەك لە خانەکانی نوێکاتەوە گەر لە وزەو توانا کەوتبێت، کەواتە ئەشێت دڵ هەر لە کاردا بێت تا کۆتایی بەو ئامێرە دروستکراوەی دێت. هیچ بە سەیرو سەمەرەی مەزانن کە (٣٠٪)ی کۆچکردووان هۆکارەکەیان دڵە.

دڵ پەمپێکە کرژ دەبێت تا پاڵ بە خوێنی چاکەوە بنێت ڕووەو شاخوێنبەر پاشان خاودەبێتەوەو خوێنی بەکارهاتووی گەڕاوەی ئەندامەکانی لەش دەمژێت بە هۆی کلۆرە خوێنهێنەرەکانی (سەرەوەو خوارەوە) سەیری ئەم وێنەیەی خوارەوە بکە.

بەڵام بەردەوامیی سووڕی خوێن لە خوێنبەرەکانداو تا گەیشتنی خوێن بۆ لوولە موویینەکان‌و دووبارە کۆبوونەوەو گەڕانەوەی بۆ دڵ، ئەم کارە بە کرژبوون‌و خاوبوونەوەی خوێنبەرەکان خۆیان ئەنجامدێت (سەیری سوڕی خوێن بکە لە پەڕتووکی فریاگەری پزیشکی).

---

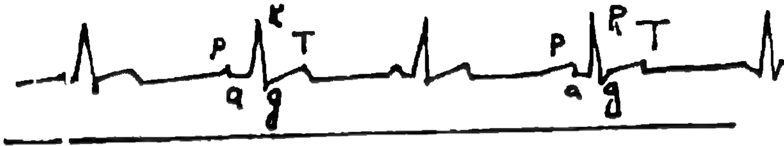
* واتة الذبحة الصدرية.



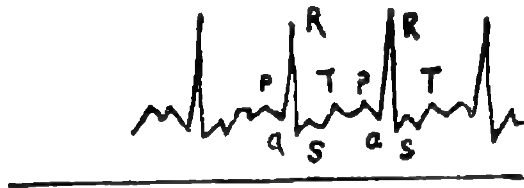
وێنەی ڕوونکردنەوەی سوڕی خوێن لە دڵدا

ئەم خاوبوون‌و گرژبوونەی دڵ‌و دەمارە خوێنبەرەکان بە شێوازێکی ڕێکوپێک کاردەکات بە هۆی کاریگەری هۆرمۆنەکانەوە کە هەندێك لە کەرە گلاند دەیرێژن. دەتوانرێت لە چاکرەویی دڵ یا ڕوودانی ئاڵۆزی تیایدا دڵنیابین بە هۆی ئەنجامدانی کارێك کە پێی دەوترێت "هێڵکاری دڵ". ئەم هێڵکارییەش بە ئامێرێك ئەنجامدەدرێت کە لەسەر شریتێکی کاغەزی هێڵکراو تۆماردەبێت، ساغ‌و سەلامەتی دڵ یا هەر ئاڵۆزییەك تیا ڕوودەدات لە هێڵکارییەکەدا دەردەکەوێت. هەرچەندە قووڵبوونەوە لەم بابەتە پزیشکییە ئاڵۆزە کاری ئێمە نییەو کاری پزیشکی پسپۆڕو تایبەتمەندە، بەڵام بۆ ڕوونکردنەوەی بەرچاوی خوێنەری بەڕێز دوو هێڵکاری دەخەینە بەرچاو، یەکەمیان هێڵکارییەکی سروشتییە کە ئاماژە بە ساغ‌و سەلامەتی دڵ دەکاو دورە لە گشت نەخۆشییەك، دووەمیان هێڵکارییەکی ناسروشتییە ئاماژە بە بوونی نەخۆشییەکی تایبەت لە دڵدا دەکات. جا سەرنجی خوێنەر ڕادەکێشین کە لەم دوو هێڵکارییەدا چەند جیاوازییەك دیارە لە درێژی هێڵەکان‌و ڕەوتیان‌و شکانەوەیان.

هێڵکاری دڵێکی سروشتی



هێڵکاری دڵێکی تووشهاتوو بە سنگەکوژە



هێڵکاری یەکەم:

هێڵکاری دڵێکی ساغو سەلامەتەو سەرنج دەدرێت هێڵی (PT) هەمیشە لە یەك ڕادەدایە لەگەڵ هێڵی (PQداو بەرزایی گردۆڵکەیی (T) لە هێڵکارییەکەدا ڕووەو سەرەوەیە.

هێڵکاری دووەم:

هێڵکاری دڵێکی نەخۆشە کە تووشی ڕەقبوونی خوێنبەری تاجییە واتە (خوێنبەری دڵ). (بڕوانە وێنەکە) کە تیایدا سەرنج دەدرێت ڕادەی هێڵی (ST) لە خوار ڕادەی هێڵی (PQ)ەوەیەو سەردەکەوێت بۆ (T) بە کەوانەیەکی کراوە (P گوێچکەلەیە) و (R سکۆڵەیە) و (T داخرانە): زۆر ئاساییە گەر خوێنەری بەڕێز لەم بابەتەمان نەگات وەك ئاماژەمان پێکردووە چونکە ئەمە کاری پزیشکە، بەڵام ویستوومانە تەنها بیرۆکەیەك بخەینە بەرچاوی سەبارەت بە چۆنییەتی هێڵکاری دڵو باسکردنی هێڵەکان.

ئاڵۆزی "زمانە"کانی دڵ

لەناو دڵدا چەند زمانەیەك هەن کە بەشەکان دەبەستن بە یەکەوە (سەیری ئەم وێنەیەی خوارەوە بکە) واتە نێوان دڵو خوێنبەرەکانو نێوان دڵو خوێنهێنەکان (سەیری پەڕتووکی فریاگوزاری پزیشکی بکە)



هەندێك لەم زمانانە پێویستە داخرانێکی تەواوەتی داخرێن هەرکاتێك دڵ جووڵەیەك لە جووڵەکانی ئەنجام دا لە هەمان کاتدا هەندێکی تریان بە کراوەیی تەواوەتی دەمێننەوەو بە پێچەوانەشەوە، لەبەر ڕێکخستنی هەردوو کرداری دەرکردنی خوێنو هاوردنی (سەیری سوڕی خوێن بکە لە پەڕتووکی فریاگوزاری پزیشکیی) بەڵام ئەم زمانانە ناتوانن بە کاری ئاسایی خۆیان هەستن گەر ساغو سەلامەتو دوور لە نەخۆشیو کەمو کووڕی شێواوی نەبن.. زمانەکان ئەم گرفتانەیان بە هۆی گوێزانەوەی (هەوی میکرۆبی) ئەندامە تووشبووەکانی نەخۆشی باداری (ڕۆماتیزم) و هەوی ئاڵوو گلۆربوونی ددانەکانو نەخۆشی سووزەنەكو... هتد وە تووش دەبێت. کەواتە هەوە توندەکانی زمانەکانی دڵ دەرەنجامی نەخۆشیو هەوەکانی ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەشە کە دەبێت لە بنەڕەتەوە هۆکارەکانی چارەسەر بکرێو بەو چارەسەرەش چارە

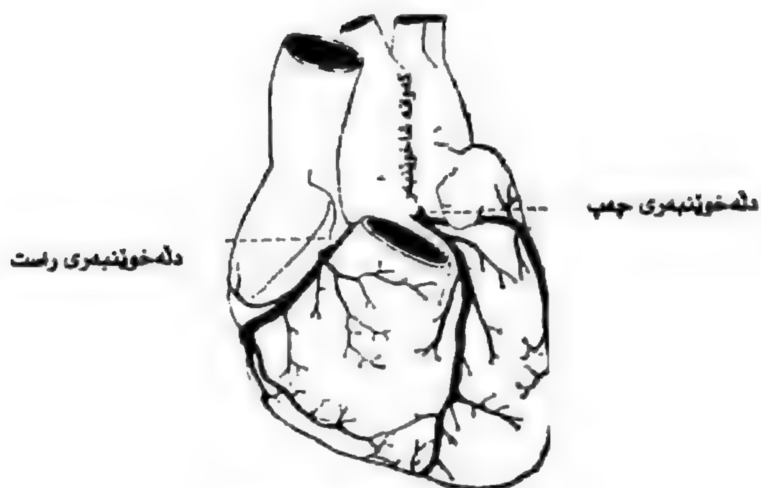
دەبێت. بەڵام زۆرجار پاش چارەسەری زمانەکان هەندێك شێواویان تیا دەمێنێتەوە کە دەبێتە هۆی کەموکوڕی هەردوو کرداری کردنەوەو داخستیان. ئەمە نابێتە هۆی گیروگرفتێکی بێ چارەسەرو کارێکی گەورە ناکاتە سەر وزەی دڵ یا تەندروستی گشتی گەر ماسولکەکانی دڵ خۆیان بەهێزو پتەوو ساغو دوور لە نەخۆشی بن.

ماسولکەکانی دڵ بە جۆرە جیاوازەکانی وەرزش یان یارییە سویدییەکان (جومناستیکی) و مەلەو ڕۆیشتن لە هەوای خاوێنداو (جووڵەو یارییەکانی هەناسەدان) بەهێز دەبن کە پێشتر لە چارەسەری قەبزی درێژخایەندا باسمانکرد جگە لەمانە چەند سووکە وەرزشێکی تریش.

ماسولکەی دڵ وەك هەموو ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەش هێزو توانای لەو خۆراکە وەردەگرێت کە خوێن پێی دەدا واتە بابەتە خۆراکییە پێویستەکان.

دڵ خۆراك لە خوێنی ناو کلۆریی‌و بۆشاییەکانی وەرناگرێت، بەڵکو لەو خوێنبەرە تایبەتییەی خۆیەوە کە پێی دەوترێت دڵە خوێنبەر (خوێنبەری تاجی) سەیری ئەم وێنانەی لای خوارەوە بکە.

هەر نەخۆشییەك تووشی ئەم خوێنبەرە بێت یا خوێن بە کەمی بە خۆی‌و لقەکانیدا ڕەت بێت ماسولکەی دڵ بڕێك خۆراکی کەم دەبێتەوە لەبەرئەوە سست دەبێ‌و تووشی کەمهێزی‌و دیاردەی نەخۆشی تەسکبوونەوەی دڵەخوێنبەر دەبێت کە لە سەرەتادا گشتییەو سەرنجی کەسەکە بە لای دڵیدا ڕاناکێشێت، کە هەستکردنە بە هەڵاوسانی سك‌و ئاڵۆزی خەوتن‌و خێرا ماندووبوون گەر هەر کارێکی جەستەیی یا مێشکی ئەنجامدرێت، ڕەنگە کەسەکە وای لێکداتەوە کە بارودۆخێکی ئاڵۆزی تووڕەییە، تا گرفتەکە قەبە دەبێت‌و دیاردەی نەخۆشی دڵ دەردەکەوێت، بە تایبەتی گەر کەسەکە چوونە لای پزیشك پشتگوێ بخاو زوو خۆی نیشان نەدا بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە (بە وێنەی تیشکی‌و هێڵکاری دڵ‌و.. هتد) و چارەسەری گرفتەکە پێش قەبەبوونی.


کەوانە شاخوێنبەر
دلەخوێنبەری چەپ
دلەخوێنبەری راست


دلەخوێنبەری راست
دلەخوێنبەری چەپ

ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و لینج بوونی ماسولکەی دڵ

ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان (کە لە پاشدا بە درێژی لێی دەدوێین) یا گشتییە لەسەر هەموو خوێنبەرەکانی لەش و هیچ توندە دیاردەیەك لەو شوێنەدا دەرناکەوێت، یا لە بەشێك یا شوێنێکی تایبەتی خوێنبەری ئەندامێکی لەش بە تایبەتی خوێنبەری مێشك یا خوێنبەری دڵدا دەردەکەوێت. گەر لە مێشکدا ڕوویدا ئەوا مێشك هاوکێشی خۆی نامێنێ و کارەکانی ئاڵۆز دەبێ و کەسەکە وەك (خەڵەفاو)ی لێدێت. بەڵام گەر لە دڵدا بوو ئەوا نیشانەی سستی دڵە خوێنبەر (تاجی) دەردەکەوێت سەبارەت بە بەخشینی بڕی پێویستی خوێن بۆ دابینکردنی خۆراك و بەردەوامی وزە ئەوا لەم کاتەدا دڵ هەست بە سستی دەکاو ئەو کارە قورسەی کە پێی سپێراوە بۆی هەڵناسووڕێ و بە تایبەت گەر لەشی مرۆڤ تووشی کارێك هات پێویست کات دڵ بڕێکی زیاتر وزە ببەخشێت. هەندێك جار یەکێك لە لقە دڵە خوێنبەرەکان ڕەق دەبێ و ڕێڕەوەکەی دەگیرێ و بەشێك لە ماسولکەی دڵ کە خۆراك لە خوێنی ئەم خوێنبەرە وەردەگرێت بێ خۆراك دەبێ و ئەم بێ خۆراکییە هێزو توانای ناهێڵێ و بەرهەڵستی فشاری خوێن ناکات لەنێو دڵداو دەتەقێ و دەدڕێت و کەسەکە دەستبەجێ دەمرێت و ئەم مردنە پێی دەڵێن (دڵەکوژە یا دڵ وەستان).

دیاردەکانی سستی دڵ خوێنبەرەکان لە خوێن پێدانی دڵ و خۆراکدانی بە بڕێکی پێویست بۆ دابینکردنی هێزی ماسولکەکانی و پەیدابوونی وزە تیایدا سەرەتا بە سووکی سەرهەڵدەداو تەنها هەست بە سنگ تەنگبوون (هەناسەسواری) دەکرێت کاتێك پێویست کات دڵ بڕێکی زیاد لە پێویست کاربکات و وزە سەرفکات، گەر سستی دڵەخوێنبەر زۆر بوو پلەی ڕەقبوونی زیادیکرد ئەوا هەست بە ئازاری هەناسەسواری دەکرێت لە سنگدا، توندی پلەی ئەو ئازارە بە پێی پلەی سستی دڵە خوێنبەرەکە دەگۆڕێت ئەمە پێی دەگوترێت (سنگەکوژە). شێوازی ئازاری سنگە کوژە ئەوەیە ئەو ئازارە ڕووەو شانی چەپ دەچێت و سەردەکەوێت بۆ مل و دەموچاو (ڕوخسار) یا دادەبەزێت ڕووەو دەستی چەپ تا پەنجە گەورەی ناوەڕاست، زۆر کەم ڕوودەدات بە پێچەوانەوە بێت واتە لە پەنجە گەورەوە دەستپێکات ڕووەو شانی چەپ و پاشان

ناوسنگ یا لەناو سنگەوە بۆ هەردوو شان لە یەك كاتدا. ئازاری سنگەكوژە لە پڕ سەرهەڵدەدات گەر دڵە تووشبووەكە زۆر ماندوو كرا.

ئەو كەسانەی كاری هزرو بیر ئەنجام دەدەن زۆر زیاتر لەو كەسانە تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن كە كاری دەستی ئەنجام دەدەن، ئامارەكان سەلماندوویانە كە (١٠٠) كەسی تووشبووی دڵەكوژە لەوانەن كە كاری مێشكیو بیروهۆش ئەنجام دەدەن بەرامبەر بە (٥) كەس لەوانەی كە كاری دەستی ئەنجام دەدەن. هۆكاری ئەمەش ئەوەیە ئەوانەی كە كاری مێشكی ئەنجام دەدەن كەمتر لە جموجوڵدانو زیاتر تووشی بە ژەهر بوون دەبن بە پاشماوەی خۆراكو قاوەو جگەرەكێشان وەك لەوانەی كاری جەستەیی دەكەن، ئەم دیاردەیە پزیشكەكانی سەرسام كردووە بۆتە هۆی قووڵبوونەوەیان لە توێژینەوەی زانستی هۆكاری سستی دڵەخوێنبەر كە بنەمای ڕوودانی سنگەكوژەیە. لە كۆندا بڕوایان وابوو كە سستی دڵەخوێنبەر بە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەكانەوەیە یا نەخۆشی سووزەنەك كە دەبێتە هۆی تەسكبوونەوەیان لە ناوەوە، بەڵام توێژینەوە زانستییە نوێكان هۆكارێكی گرنگی تریان سەلماندووە لە ڕوودانی سنگەكوژەدا ئەویش كرژبوونی دەمارەكانی دڵەخوێنبەر خۆیەتی. هەژانی ئەم دەمارانە خوێنبەرەكان دەهێنێتەوە یەكو ڕێڕەوەكەیان تەسك دەكاتەوە، بوونی نەخۆشی ئەندامیی لە خوێنبەردا تەنها هۆكاری ڕوودانی نۆرە سنگە كوژێ نییە بەڵكو هۆكاری مێشكیشی لەگەڵدایە. ئەمەش ئەوە ڕوون دەكاتەوە كە هەندێك جار نەگونجاوییەك هەیە لە نێوان توندی دیاردەی سنگەكوژەو كەم تووشبوونی نەخۆشی خوێنبەرەكان.

هەروەك دیاردەی هۆكاری سنگەكوژە لە شەودا زیاتر ڕووندەكاتەوە وەك لە سەرهەڵدانی لە ڕۆژدا چونكە ئەو دەمارەی ڕووەو دڵ دەچێت لە شەودا زیاتر ئاڵۆز دەبێت بە شێوەیەكی سروشتیو ساكار.

دەتوانین بڵێین نۆرە سنگەكوژە لە نۆرە توندە سەریەشە دەچێت لەم بارەوە كە خوێنبەرەكان تەسك دەبنەوە بە كاریگەری زیادە ئاڵۆزی ڕەگو دەمارەكانیان.

دەزگای مێشكی خۆنەویست ڕێوەبەری گشت ئەندامەكانی ناوەوەو خوێنبەرەكانە هەر هەموویان بە دڵو دڵەخوێنبەرو كەرەگلاندیشەوە، مەڵبەندی سەرپەرشتیاری

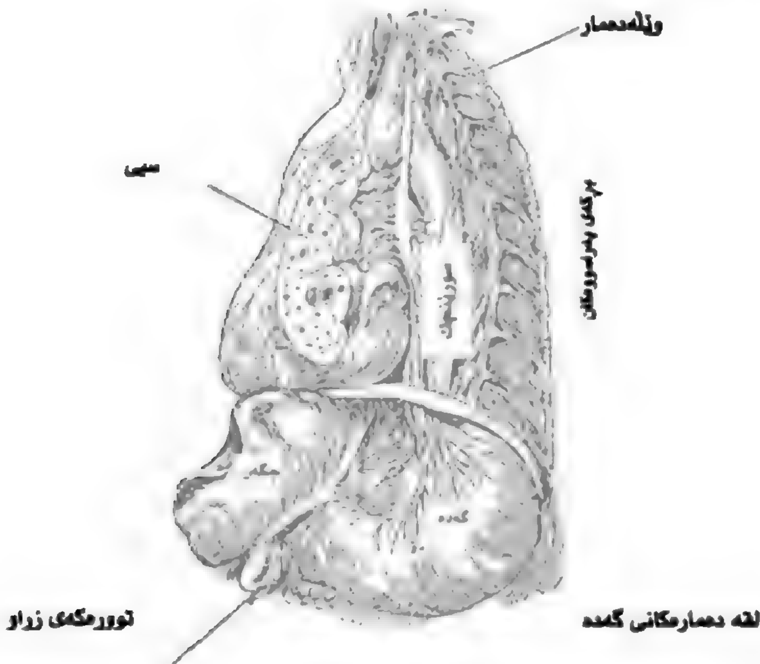
دەزگای مێشکی خۆنەویست‌و ڕێکخەرەکەی دەکەوێتە بنەوەی مێشکەوە، هەر بۆیەشە کەموکووڕی لە ڤیتامینەکان‌و هەندێک هۆرمۆنەکان یا ژەهراوی بوون بە هەندێک ژەهر وەک (نیکۆتین) –جگەرەکێشان- یا ئەو ژەهرانەی دەرەنجامی بەدخەرسین ئاڵۆزی‌و ناڵەباری لە کارەکانی نێوندی مێشکدا دروستدەکەن کە سەرپەرشتیارە بەسەر دەزگای مێشکی خۆنەویستداو ئەمەش دەبێتە هۆی زیادە ئاڵۆزی دەمارو ڕەگەکانی ئەم دەزگایە. بۆ چارەسەری دڵەکوژێ بە چارەسەرێکی پزیشکی دروست دەبێت ئەم چوار بابەتەی ناویان دەبەین لەنێو چارەسەرەکەدا بن:

١-نەهێشتنی سستی دڵەخوێنبەرو بەهێزکردنی ماسولکەی دڵ.

٢-بەخشینی برو جۆری پێویستی ڤیتامینەکان بە جەستە.

٣-پڕکردنەوەی شوێنی هۆرمۆنی کەموکووڕ لە لەشدا.

٤-خاوێنکردنەوەی لەش لە ژەهری نیکۆتین‌و ژەهرەکانی تر لە ئەنجامی بەدخۆراکی‌و بەدخەرسیدا.



ئەمەو بۆ چارەسەری جۆرێك لە جۆرەكانی سنگەكوژە پێویستە سەرنجو ئاگاداریی تایبەتی كەسە نەخۆشەكە بكرێت چونكە هەندێك كەس ئامادەگییان تێدایە كە تووشی نۆرە توندە سەریەشە ببن كەسانی تریش هەن ئامادەگی تایبەتییان تێدایە كە تووشی ئاڵۆزی مێشك‌و سنگەكوژێ ببن. با ئەوەش بڵێین ئەوەی پێی دەوترێت ئاڵۆزی دڵ بە هۆی تووڕەییەوە ئەو دۆخەیە كە هۆكارو فاكتەری یەكەمی ئاڵۆزیی مێشكە. گوزارش لە تووڕەیی‌و توندوتیژی سنوورێكی ڕوونی دیاریكراوی نییە بۆیە باشتر وایە وریابین لە تووڕەبووندا بە تایبەتی تووڕەیی هەمیشەیی دەبێتە هۆی تووشبونی ئەندامەكان هەر تووشبوونی ئەندامەكانیشە مێشك دەورووژێنێ‌و بارودۆخی تووڕەیی دەهێنێتە ئاراوە. هەروەك باری دەروونی كاریگەری گەورەی لەسەر باری تووڕەیی‌و دڵ‌و هەموو خوێنبەرەكان هەیە، باری دەروونی كەسە نەخۆشەكەو وتەكانی پزیشكی چارەسەركار دەتوانن كاریگەری گەورەیان لە سەری هەبێت هەروەك سرووشی كەسایەتیشی كاریگەری هەیە.

چارەسەری سنگەكوژێ‌و ئاڵۆزی دڵ

لەوەی باسمانكرد پێشتر بۆ خوێنەری بەڕێز ڕوون دەبێتەوە كە تووشبوونی سنگەكوژێ گرفتێكی ترسناكە لەسەر ژیان‌و چارەسەریشی ئاگادارییەكی وردی دەوێت. بۆ دۆزینەوەیی‌و دانانی چارەسەر كەس ناتوانێت ئەم كارانە بە چاكی ئەنجامدات تەنها پزیشكی پسپۆڕ نەبێت. لەگەڵ ئەمەشدا گەر لە دەرگای لێدوانی فاكتەرو هۆكاری چارەسەری پزیشكیی سنگەكوژێ بدەین تەنها ئامانجمان بەرچاوڕوونی خوێنەرەو پتر ڕووناكبیر كردنیەتی لە ڕووی پزیشكییەوە تازیاتر تێگەیشتنی بێت سەبارەت بە پێویستی چارەسەری پزیشكی‌و كاری پزیشكیش لە ئەنجامدانی چارەسەردا ئاسان دەبێت. لێرەدا لێدوانمان سەبارەت بە فاكتەرو هۆكاری چارەسەر بە كورتی دەبێت تا ئامانجمان بپێكین.

ئەمەو گەر ناوی هەندێك دەرمان بهێنین ئەوە ناگەیەنێت كە هەر تەنها بەكارهێنانیان دەتگەیەنێتە ئامانج. چونكە ئەنجامەكەی پەیوەست نیە بە جۆری دەرمانی بەكارهاتووەوە بە تەنها بەڵكو بە بڕی دروست‌و كاتی گونجاوی بەكارهێنانی‌و

شتی تریش جیاوازی هەیە لەگەڵ بارودۆخی نەخۆشەکەداو بارودۆخی جەستەیی‌و نەخۆشی تر وا دەکات کە توانای بەکارهێنانی جۆرێکی تایبەت لە جۆرەها دەرمان ڕەنگە مەترسی ترسناکی تەندروستی بێنێتە ئاراوە، کەواتە دەبێت ئەنجامدانی ئەم کارانە تەنها بە سەرپەرشتی پزیشکی پسپۆڕ بێت. سنگەکوژێ دەرمانی تایبەتی بنەڕەتی خۆی هەیە وەك (ستروفانین Strophnthin) و شەکری ترێ (کلوکۆز) و ئاوێتەی نیتریت (Nitrite) و ژەهری ماری کۆبرا (Cobra). تا ئێستا دیاردەی سنگەکوژێ بە بەکارهێنانی ئەم دەرمانانەو پەیڕەوکردنی ڕژێمێکی تایبەتی خۆراك – کە پاشتر لێیدەدوێین- و گەڕانەوەی هێزو تواناو چالاکی‌و کارکردن بۆی بەرهەمی نابێت گەر هۆکاری چارەسەری تری لەگەڵدا بەکارنەیەت وەك (دەرزی ڤیتامینەکان‌و هۆرمۆنەکان‌و خوێن خۆیی)- "واتە دەرهێنانی خوێن لە خوێنهێنی نەخۆشەکەو لێدانی لە نەخۆشەکە لە ڕێی ماسولکەوە". ئەمانە دادەنرێن بە زیادە فاکتەرو تەواوکەری فاکتەرە بنچینەییەکان کە دەبێت پەنای بۆ ببرێت لە کاتی هەژاری لەش لە ڕووی ڤیتامینەکانەوە یا بوونی ئالۆزی ڕەگە دەمارەکانی (سەمباتوی) –"یەکێك لە دوو بەشەکەی کۆئەندامی دەماری ناخۆیی" هەروەك پێشتر باسمانکرد. لە کاتی توندە ئازاری دەمارەکاندا پزیشك دەرمانی هێورکەرەوە دەداتە نەخۆشەکە بۆ نموونە: (نیرڤۆفیل Nervophil) و (نویرۆفلۆر Neuroflore) و (نیرڤۆبرۆمین Nerovobromin) و (نیرڤۆکۆمپ Nervo komp).

ئەوەی کاریگەری دەرمانە چارەسەرییەکانی سنگەکوژێ زیاد دەکاو یاریدەی چارەبەخشی دەدات بە تایبەتی ئازارە دەمارەکان، ژیانی چیاو شوێنە بەرزەکانە.

پێشتر باسمانکرد کە لە سەرەتادا دیاردەی سنگەکوژێ سنووردارە بە هەستکردنە هەناسە سواری بێ ئەوەی هەست بە ئازار بکرێت. چارەسەری ئەم هەناسەسوارییە بە لێدانی دەرزی (ستڕۆفانتین)ە لەگەڵ شەکری ترێ لە ڕێی خوێنهێنەوە، پاشان کەسەکە برێك دەرمانی (دیجیتاڵ)ی لە ڕێی دەمەو پێدەدرێت‌و دەبێت لە شوێنە بەرزو چیاکاندا ژیان بگوزەرێنێت چونکە فشاری هەوا کەمەو هەناسەدانیش ئاسانە لەوێدا.

هەروەك سەرنجدەدرێت (دڵە هەناسەسواری) ئەو هەناسەسوارییە نییە لە ئەنجامی کرژبوون و چوونەیەکی ڕێڕەوە هەواییەکانی هەناسەوەو ماسولکەی ناوپەنچکەوە بێت و لە ئەنجامی ئاڵۆزی دڵیشەوە نییە. بەڵام کرژبوونی ناوپەنچك و بەرزبوونەوەی ڕووەو سنگ دەبێتە هۆی فشارخستنە سەر دڵ و ئاڵۆزکردنی ڕەگ و دەمارەکانی.

-ڕژێمی خۆراکیی لە کاتی سنگەکوژێ و دڵەهەناسەسواریدا-

بۆ چارەسەری سنگەکوژێ و دڵە هەناسەسواری ڕژێمی خۆراکی نەك ڕۆڵی گرنگی هەیە بەڵکو ڕۆڵێکی بنەڕەتییە. پێشتر باسمانکرد کە گەدە هەڵاوسان بە خۆراك هەر خۆی هۆکارێکە بۆ بەرزبوونەوەی ناوپەنچك (سەیری وێنەی ژمارە ١٠٤ بکە لە پەرتووکی فریاگوزاری پزیشکی) و فشارخستنە سەر دڵ و بەم فشارە کەسەکە وا هەست دەکات گەدەی پڕەو پێویست بە ڕشانەوە دەکاو هەستدەکات قورساییەك وا لەسەر دڵی یا تەنانەت وروژاندنێکی نۆرە ئازارێ لە ئازارەکانی سنگەکوژێیە. کەسەکە شەویش خەوی لێناکەوێ و بە پشوو و حەوانەوە شاد نابێت. پێشتر باسمانکرد کە دیاردەی پێش دەرکەوتنی نۆرە ئازار یا هەناسەسواری لە سنگدا زەنگی ئاڵۆزییە لە دڵ و لە سووڕی خوێنداو ئەم قۆناغەی توشبوونی سنگەکوژێ لە بارترین قۆناغە بۆ چارەسەرو چاکبوونەوە. هەمیشەش نەخۆشەکان لە پزیشکەکان دەپرسن کە چ جۆرە خۆراکێك ڕێپێدراوە بیخۆن یا چ جۆرێکی تر لێیان قەدەغەیە بەڵام کەم کەسێکیان پابەندن بە ئامۆژگارییەکانی پزیشکەوە. ئەزموونەکانم سەلماندوویانە کە هۆکار دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کەسە نەخۆشەکە لەگەڵ ئەندامەکانی خێزانەکەیدا لەسەر یەك خوانی* خواردن دادەنیشێ و خۆراکە قەدەغەکانیش لەبەردەمیدایەو ناتوانێت بەسەر خۆیدا زاڵبێ و پاروویەك لەم خۆراك و پاروویەك لەوی تر دەخواو پێی وایە کە ئەم کەم خۆراکە لەم خۆراکە قەدەغە کراوانە چ زیانێکی نییەو ڕژێمی خۆراکیشی ناشێوێنێ. لەبەرئەوە دەبێت ئەو کەسە پەیڕەوی ڕژێمە خۆراکێکی تایبەت بکات خۆی بە تەنها

---

* واتە سفرەی خواردن.

لەسەر خوانێکی تایبەت دانیشێت‌و خۆراکی ڕێپێدراوی لەسەر بێ‌و بەو بڕەش بێت کە پزیشك بۆی داناوە.

نەخۆشەکە نابێت لە ژەمە خۆراکییەکاندا هێندە بخوات گەدەی هەڵاوسێنێت بەڵکو دەبێت پابەند نەبێت بە سێ ژەم خۆراکەوەو ژەمەکان زیادکات بە مەرجێك بڕە خۆراکییەکانی کەم بن. قەدەغەشە کەسەکە شلەمەنی زۆر بخواتەوە بە بڕی زۆرو لە شەوو ڕۆژێکدا لە (١ لیتر) ئاو نابێت زیاتر بخواتەوە. گەر بارودۆخەکەش گەرم بوو واتە هاوینان با بڕێك ئاو بخواتەوە کە تەنها تینوێتی بکشێنێت. بەڵام لە خۆراکیشدا قەدەغەیە ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە شۆرباو هاوچەشنەکان بخۆن‌و نابێت گۆشتی چەور بخۆن تەنها هەفتەی سێ جار لە ژەمی قاوەڵتیدا گۆشتیان دەدرێتێ، (یەکەم جار گۆشتی ئاژەڵ‌و دووەم جار گۆشتی باڵندەو سێیەم جاریش گۆشتی ماسی) و ئەو سەوزەواتەی کە دەبێتە هۆی باوبژ لە گەدەدا وەك کەلەرەو هاوچەشنەکانی‌و نیسك‌و پاقلەو نۆك‌و لە بابەتە توونەکان دەبێت دوورکەوێتەوە لە بیبەری توون‌و ئاڵەتوو (مایونیز) و لە بری ئەمانە تەماتە وە (گوێزی تیب) بەکاربێنێت. تا دەشتوانێت دەبێت خوێی چێشت کەم کاتەوە یا هەر وازی لێبهێنێت یا بیگۆڕێت بە خوێی تر کە زیانی تەندروستی نییەو چێژیش دەداتە خواردن‌و زۆر لە تامی خوێی ئاساییەوە نزیکە، ئەم جۆرە خوێیانە جۆرەکانیان‌و ناویان لە دەرمانخانەکاندا هەن بۆ نموونە خوێی (هۆزال Hosal) و لە میوەشدا ڕێی پێدەدرێت کە تازەکان بخوات یا بە شێوەی لێنراو (کۆمپۆستۆ).

پزیشك خۆی ڕژێمی خۆراکی بۆ کەسی دڵ نەخۆش دادەنێت گەر بزانێ دیاردەی تر جگە لە نەخۆشی دڵی هەیە وەك قەڵەوی یا نەخۆشی گورچیلە یا نەخۆشییەکانی تر کە پێویست بە خۆراکی تایبەت دەکات.

چاکتر وایە کەسە دڵ نەخۆشەکە پاش هەر ژەمە خۆراکێك دەرمانی دژە باوبژ بەکاربهێنێت تا باوبژ لە ڕیخۆڵەکاندا دروست نەبێت وەك (تۆزی خەڵووز) یا حەبی (ڤیستاڵ Vestal) یا هیتر.

نیکۆتین‌و قاوەو مەی

بێگومان نیکۆتین زیانی تەندروستی زۆری هەیە کە لە بابەتێکی تری ئەم پەڕتووکەماندا بە درێژی باسی دەکەین. نیکۆتین (جگەرەکێشان) هەروەك پێشتر باسمانکرد یەکێکە لەو ژەهرانەی کە دەمارەکانی خوێن گرژدەکاو سنگەکوژێ دەوروژێنێ بە تایبەتی ئەوانەی تووشبوون. لەبەرئەوەی زۆرینەی پزیشکەکان جگەرەکێشن جگەرە لە کەسی نەخۆشی سنگەکوژێ بە یەکجاری قەدەغە ناکەن‌و ڕێیان پێدەدەن بە کەمی جگەرە بکێشن تا (٥-٤) جگەرە لە ڕۆژێکدا. ئەو پزیشکانەش کە جگەرەکێش نین (خۆم یەکێکم لەوان) توندوتیژن لە قەدەغەکردنی جگەرە لە کەسە نەخۆشەکانی سنگەکوژێ بە یەکجارەکی.

بوار بە خوێنەر دەدەم کە بڕوانێتە پاشکۆی جگەرەکێشان‌و زیانەکانی‌و با خۆی دادوەری هەردووو تیپەکە بێت، هیچ گومانم نییە کە بە لای تیپی پزیشکە جگەرە نەکێشەکاندا دایدەشکێنێ لەم بابەتەدا.

بەڵام قاوە بە هەموو جۆرەکانییەوە بابەتی وروووژێنەری دەمارەکانی گەدەو دڵی تێدایە هەر لە کاتی برژاندنی دەنکەکانداو پێش هاڕینی‌و پاشان خواردنەوەشی هەرچەندە بڕی خواردنەوەکەش کەم بێت لەبەرئەوە پێویستە بە یەکجارەکی خۆی لە خواردنەوەی قاوە دوورخاتەوە.

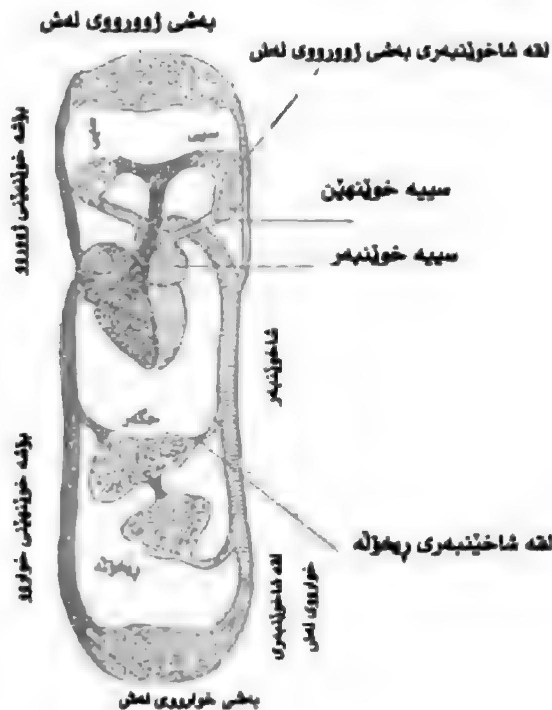
بەڵام چا زیانی کەمترەو ڕێ بە کەسی نەخۆشی سنگەکوژێ دەدرێت کە بڕی کەمێ چای ڕوون بخواتەوە و چاکتریش وایە بیگۆڕێت بە هەندێك گژوگیای پزیشکی وەك (نەعنا) —سەیری پەڕتووکی چارەسەر بە گژوگیا بکە-.

سەبارەت بە مەیخۆری بڕێکی کەم (پەرداخێکی گچکە کۆنیاك یا شەراب) دەمارەکانی خوێن فراوان دەکەن‌و کەسە نەخۆشەکە کە سنگەکوژەیەتی دەتوانێت بە بڕی کەمی سنووردار وەك چارەسەر بیخواتەوە*.

* بەڵام پزیشکی نوێ تەنانەت بڕی کەمیش لە کەسی نەخۆشی سنگەکوژێ قەدەغە دەکات. وەرگێڕ.

"هەرێم و گەرماوی کانزایی"

پزیشکانی دڵ لەسەر ئەوە کۆکن کە هەرێمی نیمچە بەرز لە نێوان (٦٠٠-١٠٠٠) مەتر چاکترین شوێنە بۆ ژیان گوزەراندنی دڵ نەخۆشان چونکە هەناسەدان ئاسانەو دەزگای هەناسەدانیش لەو شوێنانە چالاکەو دڵیش بە ئاسانی سووڕی گچکەی خوێن ئەنجام دەدات بێ گیروگرفت (دەرچوونی خوێنی بەکارهاتووی کۆبۆوەی دڵە لە گشت ئەندامەکانی لەشدا، دەرچوونی ئەم خوێنە لە دڵەوە بۆ سییەکان کە خاوێن دەبێتەوە لە گازی ترشەڵۆکی خەڵووزو سەرلەنوێ نوێبوونەوەی بە دایبنەمۆی سرکە پاشان گەڕانەوەی بۆ دڵ تا لە دڵەوە بنێررێتەوە بۆ گشت خوێنبەرەکانی لەش). "ئەمە سووڕی گچکەی خوێنە".



هێڵکاری سووڕی خوێن

ئەمەو ژیان گوزەراندن لە هەرێمو ناوچەی نیمچە بەرزدا کە ڕەگلاندەکان چالاك دەکاو دەرکردە یا ڕژێنە ناوەکییەکانی (هۆرمۆنەکان) بەهێز دەکات ئەمە کارێکی چاك دەکاتە سەر دەمارەکانی دەزگای (سەمباتۆی) و پاشانیش دەبێتە هۆی چالاککردنو بەهێزکردنی دڵ.

بەڵام گەرماوی کانزاییش بە سوودە بۆ چارەسەری دڵەکوژێ چونکە بە پلەی یەکەم لە پێکهاتەکەیدا گازی ترشەڵۆکی خەڵووزی تێدایە. مەلەکردن یا خۆشتن لە ئاوی شیلەتێنی پلە (٣٤)ی سەدیداو بۆ ماوەی نیو کاژێر بڕی (٦ لیتر) گازی خەڵووز دەبەخشێتە لەشی نەخۆشەکە کە لە ڕێی پێستییەوە دەمژرێت. چونکە فورسیی ئاوی گەرماوەکەو فشاری لەسەر لەشی نەخۆشەکە یاریدەی گوزەری خوێن دەدات لەناو لەشداو بڕێکی زیاد دەبەخشێتە دڵ. ئەنجامدانی گەرماوی کانزایی بۆ دڵ نەخۆشان لەژێر سەرپەرشتیو چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا دەبێت کە لەگەڵیدا هۆکاری تریش بەکاردێت لە هۆکارە چالاکەکانی چارەسەر لە دەرمانو بەرنامەی خۆراکیو شێلانی لەش بەدەست یا بە ئامێری کارەبایی تایبەت.. هتد.

ڤیتامینەکان بۆ چارەسەری دڵەکوژێ

لە بەشی یەکەمی ئەم پەڕتووکەدا باسی ئەو ڤیتامینانەمان کرد کە تا ئێستا ناسراونو لە سەرچاوە سروشتییەکانیان دواینو کاریگەریشیان لەسەر لەش. ئایا چی ڕوودەدات گەر نەمان یا کەم بوونەوە سەبارەت بە دیاردەی نەخۆشی تایبەت بە هەر یەکێکیان؟

لێرەدا بە پێویستی نازانین ئەوەی باسمانکردووە دیسانەوە باسی کەینەوە. بەڵام جۆری ئەو ڤیتامینانەی کە بەکاردێت بۆ چارەسەری نەخۆشی دڵ پێویستە پزیشك دەستنیشانی بکات بۆ هەر بارێکی نەخۆشی کە بە گونجاوی دەزانێتو بڕو شێوازی بەکارهێنانەکەشی دیاری دەکات.

دیارە ڤیتامینەکان لە گشت جۆرە خۆراکێکدا هەن بە شێوەی سروشتی کە مرۆڤ لە ژەمە خۆراکەکانیدا بەکاریان دێنێت. جۆرەها ڤیتامین هەن کارخانە کیمیاگەرەکان دروستیان دەکەن، هیچ کاریگەرییان لە سروشتییەکان کەمتر نییە جا چ بە شێوەی شلەمەنیی یا حەب بۆ قووتدان یا دەرزی لێدان لە ڕێی ماسولکەو دەمارەوە بێت.

ڕەنگە خوێنەری بەڕێز بپرسێت کامیان بەسوودترە سروشتییەکە یا دروستکراوەکەو کام ڕێگاو شێواز چاکترو بەسوودترە لە ڕێی دەمەوە یا لە ڕێی دەرزی لێدانەوە؟ هیچ گومانی تێدا نییە کە ڤیتامینە سروشتییەکان چاکترو کاریگەرترن لە ڤیتامینە دروسکراوەکان، دەرکەوتووە کە کاریگەری کەمێك لە ڤیتامین (س C)ی چەند دڵۆپێك لە ئاوی لیمۆ بەهێزترە لە کاریگەری دوو هێندە لە ڤیتامین (س C) دروستکراو، بەڵام بڕی ڤیتامینی سروشتی، سنوور دارە لە بابەتە خۆراکییەکاندا گەر بتەوێت بڕی زۆر وەرگریت دەبێت بڕی زۆر خۆراك بخۆیت کە تیایدایە ئەمە وا دەکات گەر مەحاڵ نەبێت گرانە بزانرێت بڕی ئەو ڤیتامینە چەندە کە دراوەتە لەش. ئەمەو هەندێك لە ڤیتامینە سروشتییەکان بە کوڵاندن یا هەمووی یا بڕێکی کەم یا زۆری دەفەوتێت هەرچەندە گەدە بەو خۆراکە تێردەخوات بەڵام لەش بەو بڕە ڤیتامینە تێرنابێت.

لەبەرئەوە دەبێت پەنا ببرێتە بەر ڤیتامینە دروستکراوەکان بۆ قەرەبووی لەش لەو بڕەی کەمی کردووە تا بڕێکی زیاتری بدرێتێ.

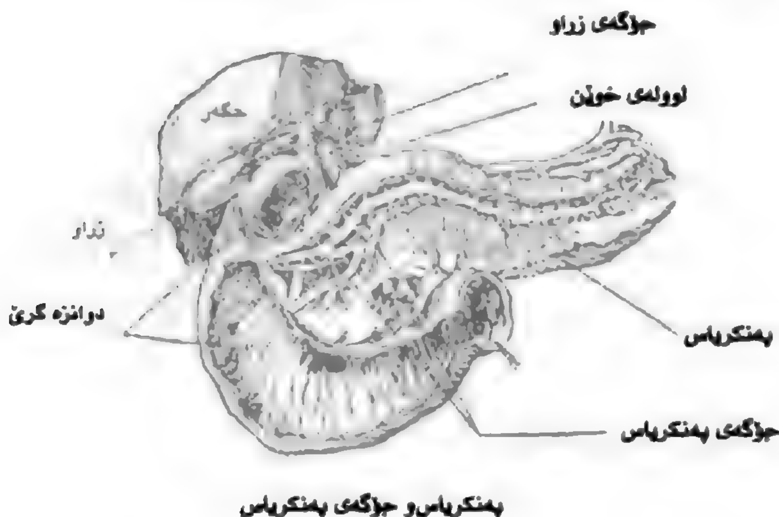
زانستی پزیشکیی سەلماندوویەتی ڤیتامینەکان سروشتی بن یا دروستکراو بە تەواوەتی کاریگەر نین گەر لە ڕێی دەمەوە وەرگیرێت ئەگەر میکرۆبەکان لە ڕیخۆڵەکاندا نەبن (بەکەڵکن‌و لە دۆخی سروشتیاندا بەسوودن لەناو ڕیخۆڵەکانداو کاری دروستی خۆیان ئەنجامدەدەن لە کرداری هەرسدا) کە لە دۆخی سروشتیدا نەبن ئەگینا هەندێك لەو ڤیتامینانە لەناو ڕیخۆڵەدا گەندەڵ دەبن‌و کاریگەرییان کەم یا زۆر کەم دەبێتەوە بە پێی بارودۆخی هەرسکردن لەناو ڕیخۆڵەدا.

لەمەوە بە ڕوونی بۆمان دەردەکەوێ کە بەخشینی ڤیتامینەکان بۆ لەش بە شێوازی دەرزی لێدان چاکترە وەك لە ڕێی دەمەوە بە تایبەتی لە کاتێکدا گەر ویسترا خێرا

کاریگەریی یا لە کاتێکدا تووشی بەدهەرسیی دەبێت (نەخۆشییەکانی دەزگای هەرس یا ئەندامێك لە ئەندامەکانی).

هۆرمۆنەکان لە چارەسەری سنگەکوژێدا

پێشتر باسمانکرد هۆرمۆنەکان چین و وتمان کە ڕژێنەی تایبەتی گلاندە تایبەتەکانی لەش و پێیان دەوترێت کەرەگلاند، چونکە جۆگەیان نییە ڕژێنەکانی تێبڕژێنن، بەڵکو ڕژێنەکانیان (هۆرمۆنەکان) ڕاستەوخۆ دەڕژێننە ناو خوێنەوە.



پەنکریاس و جۆگەی پەنکریاس

بەڵام هەندێك هۆرمۆن هەن تایبەتن بە دڵەوەو وەك هۆرمۆنەکانی تر کەرەگلاند نابڕێژن بەڵکو ماسولکەکانی پەیکەری ئێسکیی (گۆشت) دەیبڕێژن، هەندێکی تریان جگەرو گلاندی (پەنکریاس) دەیبڕێژن "شیرینی". بۆ چارەسەری دڵ بە هۆرمۆنەکان پزیشك خۆی بۆ کاتی گونجاو جۆری هۆرمۆن و بڕو شێوەی بەکارهێنان دادەنێت.

هۆرمۆنی گلاندی زاووزێی نێرینە ڕۆڵی سەرەکی تایبەت دەبینێت لەم ڕووەوە، چونکە خوێنبەرەکان فراوان دەکەن و چالاکی گشتی دەبەخشنە لەش و کاریگەریی چاکیان لەسەر باری دەروونی نەخۆش و توانای سێکسی دەبێت.

چارەسەر بە دەرزی لێدانی خوێن

سەرەتا دەبێت شارەزاییمان لە خودی خوێن ببێت پێش ئەوەی بچینە ناو باسی چارەسەر بە لێدانی خوێنەوە.

لە ناوەڕاستی سەدەی حەڤدەدا پزیشکێکی هۆڵەندی بە ناوی (جان سوام میردام- Jan Swammerdam) —میکرۆسکۆبێکی سەرەتایی داهێنا، بۆ یەکەمین جار بە هۆی ئەم میکرۆسکۆبەوە بوونی خانەکانی خوێنی دۆزییەوە، پێشتر وایدەزانی کە خوێنی مرۆڤ وەك خوێنی مێرووەکان هیچ تەنێکی تێدا نییە. پاش (٢٠٠) ساڵ دوای ئەوە میکرۆسکۆب تەواوکراو شێوازو هۆکای تەکنیکیو میکانیکیو کیمیایی شیکارەکان دۆزرایەوە بۆ قووڵبوونەوە لە توێژینەوە زانستییەکانداو زانست گەییە ئەم سەردەمەی کە دەیزانین سەبارەت بە پێکهاتەی خوێنو تایبەتمەندییەکانی.

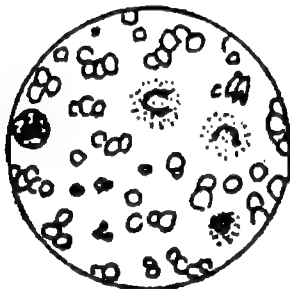
بڕی خوێن لە لەشی مرۆڤدا مەزندە دەکرێت بە (٧٠- ٨٠ سم^{3}) خوێن بۆ هەر کیلۆگرامێك لە لەشی ئەو مرۆڤە. هەر بەم شێوەیە گەر کەسێك کێشی (٨٠ کیلۆگرام) بێت (٥-٦ لیتر) خوێن لە لەشیدایە.

ژیان هەرگیز رێكو هەمیشەیی نابێت بێ خوێن. چونکە خوێن "ئۆکسجین" لە هەوای هەناسەدانی سییەکانەوە دەگوێزێتەوە هەروەك بابەتی خۆراکیش پاش هەرسو شیکارکردن لە ڕیخۆڵەدا دەگوێزێتەوە پاش مژینو گەیاندنی بۆ هەر خانەیەك لە خانەکانی لەشو خۆراكو ئۆکسجینیان پێدەبەخشێو گازی ترشەڵۆکی خەڵووزو پاشماوەو پاشەڕۆکی زیانبەخشیان لێوەردەگرێت تا بیگوێزێتەوە بۆ ئەندامە تایبەتەکانی لەش تا تووری دەنە دەرەوە.

خوێن بریتییە لە شلەیەکی زەردباو پێی دەوترێت (پلازما Plasma) و لە خرۆکی خوێن کە لەم شلەیەدا مەلە دەکەنو ئەم خڕۆکی خوێنانەش دوو جۆرن:

ا-خڕۆکی سووری خوێن کە شێوەی لە نیسك دەچێت (سەیری ئەم وێنەیە بکە)و قەبارەی زۆر لەوە گچکەترە کە تەنها بە چاو ببنرێتو ژمارەیان (٤-٥ ملیۆن) دەبێت لە هەر (ملم^{3}) یەکی خوێنداو پێکدێت لە بابەتی (هیمۆگلۆبین Hemoglobin)ی سوور کە

ئەو ڕەنگە تۆخە دەبەخشێتە خوێنو لە ڕووی کیمیاییەوە پێکدێت لە (خەڵووز، هایدرۆجین، ئۆکسجین، نازۆت، کبریتو ئاسن) کاری خڕۆکی سووری خوێن بریتییە لە بارکردنی ترشەڵۆکی خەڵووزی کۆبۆوە لەناو لەشدا بۆ سییەکانو گۆڕینی بە هۆی سووڕی گچکەی خوێنو هەناسەدانەوە بۆ (ئۆکسجین) و گەڕانەوەی ئەم بابەتە پێویستەی ژیان بۆ گشت خانەو ئەندامەکانی لەش.



خوێن کە تیایدا خڕۆکی سوور (وورد)و خڕۆکی سپی (گەورە) بەدی دەکرێت

ب-خڕۆکی سپی خوێن (سەیری وێنەی پێشوو بکە) ئەمانە لە شێوەدا ڕێکوپێک نینو شێوازی جۆراجۆریان هەیەو ڕەنگیان نییە. قەبارەیات لە قەبارەی خڕۆکی سوور گەورەترەو ژمارەیان (٦٠٠٠-٨٠٠٠) خڕۆکە لە هەر (ملم٣)یەکی خوێنداو کاریان بەرگرییە لە لەشو هێرشبردنو قووتدانی تەنە نامۆکانی لەشە مەبەستم لە میکرۆبە. بە گوزارشێکی دی سەربازی بەرگری لەشن بۆ ساغو سەلامەتی بۆیە ژمارەیان لە پتر بووندا دەبێ کاتێك لەش تووشی هەوی میکرۆبی دێت، بۆ نموونە لە کاتی تووشبوونی هەوی ڕیخۆڵە کوێرەدا ژمارەیان دەگاتە (٢٥٠٠٠) خڕۆك یا زیاتر. گەر خڕۆکی سپی توانیان زاڵبن زاڵبوونێکی یەکجارەکی بەسەر ئەو میرۆکبانەو ژەهرەکانیاندا ئەوا شەڕەکە بە سەرکەوتنی لەش کۆتایی دێت، لەش دەپارێزرێت لە دەرکەوتنی نەخۆشی تیایدا. گەر خڕۆکی سپی لەبەر توندە تووشبوون وەك (وەناقو ناڵوو.. هتد) دەرەقەت نەهاتن تا زاڵبن بەسەر میکرۆبی نەخۆشییەکەدا، دیاردەکانی لە لەشدا دەردەکەوێتو لەش ئامادەگی دەبێت بۆ دروستکردنی دژە ژەهری میکرۆب تا ئەم دژە میکرۆبانە

شانبەشان بچنە جەنگی بەرگرییەوە لەگەڵ خڕۆکی سپی خوێندا تا جەنگەکە بە سەرکەوتنی لایەکیان کۆتایی بێت، سا یا ئەنجامەکە چاکبوونەوەی تەواوەتییە لە نەخۆشییەکەو یا نووچدانی هێزی بەرگری لەشەو ڕووەو مردن چوونە.

کاتێك ئەم دژە میکرۆبانە لە خوێنی مرۆڤدا دروست دەبن تا ماوەیەکی دیاریکراو یا بۆ دوایی ژیان دەمێننەوە تا زاڵبن بەسەر نەخۆشییەکەدا گەر جاری دی سەریهەڵدایەوە ئەمە پێی دەوترێت (خۆڕاگری) جا ئەمە یا هەمیشەییە یا بۆ ماوەیەکی دیایکراوە بە پێی نەخۆشییەکەو مانەوەی دژە ژەهر لە خوێندا.

گەر هەندێك خوێنمان کردە ناو لوولەیەکی شووشەیی تاقیگە یا دەفرێکی شووشەیی، پاش ماوەیەکی کورت دەبینین ئەم خوێنە جیادەبێتەوە بۆ پارچەیەك (قەتماغە) کە لە خڕۆکی سووری خوێن پێکدێت لەگەڵ شلەیەکی زەرباوی ڕوونی لینج ئەم لینجییە لە لینجی ئاوی بڵقی سووتاوی دەچێت. ئەمە پێی دەوترێت (پلازما). ئەم قەتماغەی خوێنە هەرگیز لەناو لوولە خوێنەکانی ناو لەشدا ڕوونادات گەر ساغو سەلامەت بن چونکە پێکدێت لە بابەتێکی دژە قەتماغە تا خوێن هەر بە شلی لە ناویداو بێ پچڕان گوزەر کات.

لە ڕووی کیمیاییەوە (پلازما) پێکدێت لە (٧-٨٪) بابەتی پرۆتینیو شەکرو ژمارەیەکی زۆر لە جۆرەکانی خوێو لە پێشیانەوە (کلسو کالسیۆمو سۆدیۆمو فۆسفۆرو مەنغەنیز..).

جگە لەمانە خوێن پێکدێت لە جۆرەها هۆرمۆنو ترشی میزو یۆریا (ئەمانە بە ڕێژەی ٦٠٪ ن کە پاشماوەکانی بابەتە ئازۆتییەکانی پاش سووتانو سەرفبوونیان لە خانەکاندا) هەروەها پێکدێت لە زۆر بابەتی تر کە بە پێویستی نازانین درێژەی بدەینێ.

بە هۆی جیاوازی بابەتی پرۆتینی (ئازۆتی) لە خوێنی مرۆڤدا لەم ڕووەوە خوێن دابەش دەبێ بۆ چوار کۆمەڵ کەئەمانەن (O) و (A) و (B) و (AB).

لە گواستنەوەی بڕێکی زۆر (بڕێك لە ٢٠ سم٣ زیاتر بێت) خوێنی مرۆڤێك بۆ مرۆڤێکی تر دەبێت پەیڕەوی ئەوە بکرێت کۆمەڵی خوێنی لێوەرگیراو بگونجێت لەگەڵ

کۆمەڵی خوێنی خوێن پێدراو ئەگینا خوێنی خوێن پێدراو قەتماغە دەکاو ئەو قەتماغەیە دەبێتە هۆی گیرانی لوولەی خوێن‌و دەبێتە هۆی ڕووداوی ترسناك تەنانەت مردنیشی. بە ئاسانی کۆمەڵەی خوێن دیاریدەکرێت بە هۆی شیکاری تایبەت لە تاقیگەداو بە شێوەیەکی خێرا. بە هیچ شێوەیەك نابێت خوێن لە کەسی خوێندەرەوە بدرێت بە کەسی خوێن پێدراو تا دڵنیا نەبن لە گونجانی خوێنی هەردووکیان. بە تاقیکردنەوە سەلماوە کە کۆمەڵەی (O) لەگەڵ گشت کۆمەڵە خوێنەکانی تردا دەگونجێت کە دەشێت دانرێت بە سەروەری کۆمەڵەکان.

بەلاّم کۆمەڵی (A) تەنها بە کۆمەڵی (A) و (AB) دەدرێت.

کۆمەڵی (B)یش هەر لە کۆمەڵی (B) و (AB) دەدرێت.

بەلاّم دوا کۆمەڵ کە (AB)یە نادرێت بە هیچ کۆمەڵێکی تر جگەو لە کۆمەڵی (AB)و خوێن لە گشت کۆمەڵەکانەوە وەردەگرێت کە پێی دەوترێت (وەرگری گشتی).

بۆ زیاتر ئاسان تێگەیشتنی باسەکەمان بەم خشتەیەی خوارەوە ڕوونی دەکەینەوە کە تیایدا هێمای (+) واتە گونجان‌و هێمای (-) واتە نەگونجان.

	O	A	B	AB
O	+	+	+	+
A	–	+	–	+
B	–	–	+	+
AB	–	–	–	+

لەمەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە لە خوێندا بابەتی زۆر هەن بە سەیریشی مەزانن گەر بۆ چارەسەری هەندێك نەخۆشی بەکاربێت هەر لە سەردەمانی زووەوەو بە شێوازی جیاواز.

چارەسەر بە (خوێنی خۆ) پزیشکیی نوێ لە پزیشکە چینییەکانەوە فێربوونو پەرەیان بە شێوازەکەیداوە. شێوازی پزیشکە چینییەکان بۆ چارەسەر بە (خوێنی خۆ) بریتییە لە بەرزکردنەوەی پێستی شوێنێکی لەش بۆ سەرەوەو نقورچێك لەو شوێنە بگیرێت بە دەست یا بە ئامێرێکی تایبەت نقورچێکی توندی وا کە خوێن بزێتە ژێر پێست ئەمە شێوازێکە ئەو خوێنە میکرۆباوی نابێت هەرچەندە بە ئازارە بەڵام بڕی خوێنەکەو گونجانی بە پێی مەزەنەی پزیشك نابێت.. شێوازی نوێی بەکارهێنانی خوێنی خۆ بۆ چارەسەر ئەوەیە کە بڕێك خوێن لە یەکێك لە دەمارە خوێنهێنەرەکانی نەخۆشەکە وەرگیرێ (دەماری قۆڵی) و بە دەرزی لە ماسولکەی سمتی بدرێت بە تەنها یا لەگەڵ دەرمانی تردا وەك ڤیتامینەکان یا هۆرمۆنەکان یا دەرمانی تر کە پزیشك دایدەنێت. گەر بڕێکی زۆر (١٠-٢٠ سم٣) خوێنی خۆ بدرێت لە کەسەکە پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوەو تای لێدێتو توندی پلەی گەرمییەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت لەگەڵ کاردانەوەی چارەسەرەکەدا.

ئەم پلەی گەرمی بەرزکردنەوەیە یا تا لێهاتنە چاكو بە سوودە بۆ چارەسەری هەندێك بارودۆخ کە پزیشك بە شارەزاییو بە ئەنقەستو بە بیری ورد دەیوروژێنێت.

دیاریکردنی بڕی خوێنەکە کە بە دەرزی لە سمتی کەسەکە دەدرێت دەگەڕێتەوە بۆ مەزەندەی پزیشكو کاردانەوەی نەخۆشەکە لەگەڵ چارەسەرەکەدا بەڵام سەرەتا نابێت بڕی خوێنەکە لە (٢ سم٣) زیاتر بێت. ئەمەو بە تاقیکردنەوە سەلماوە گەر ئەو خوێنەی لەناو دەرزییەکەدایە بدرێتە بەر (تیشکی وەنەوشەیی) پێش ئەوەی لە ماسولکە بدرێت کاریگەری بەهێزتر دەبێت هەروەها گەر ئەو خوێنە لە ئەندامێکی ماندوو دەرهات (ئەو ئەندامەی خوێنەکەی لێدەدرێت دەجووڵێنرێتو پاشان لە دەماری خوێنهێن دەدرێت کە هەست بە ماندوویی دەکات)- هەروەك کاریگەری زیادو بەهێزتر دەبێت گەر تێکەڵ بە ڤیتامین یا جۆرێك لە جۆرەکانی هۆرمۆن یا هەردووکیان بکرێت پێش لێدانی دەرزییەکە. ئەم دەرزی لێدانە هەردوو ڕۆژ جارێك دووبارە دەکرێتەوە تا ئەنجامێکی باشی دەبێت.

چارەسەر بە دەرزی خوێنی خۆ بۆ نەخۆشی دڵو دەمارەکانی خوێن نییە بە تەنها بەڵکو زۆر نەخۆشی تریش دەگرێتەوە بۆ نموونە: نەخۆشی هەناسەسواری (ئەستیما) و باداری‌و هەوی دەماری سمت (ئازارەباریکە) و فرە هەستیاری (ئالێرجی Allergie) و قەڵەوی‌و ئەکزیما (نەخۆشی پێست) و سەریەشەی درێژخایەن‌و لەشداهێزران‌و کەموکووڕی هەندێك کەڕەگلاند لەوانیش گلاندی سێکسی هەردوو ڕەگەزو شەکرە.. هتد.

چارەسەری سنگەکوژە بە کارەبا

کارەبا ماسولکەی دڵ بەهێز دەکاو دەمارەکانی فراوان دەکات، بەکارهێنانیشی بۆ چارەسەری سنگەکوژی کاری خەستەخانەو تیمارگەرکانە کە ئامێری کارەبایی تایبەتی تێدایە.

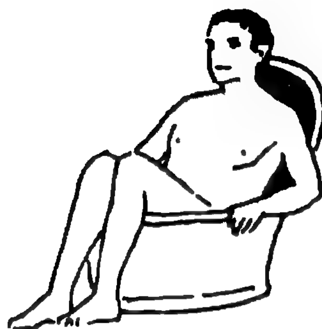
چارەسەری سنگەکوژێ بە ئاو

چارەسەر بە ئاو لە بارە بۆ سنگەکوژێی دەمارگیری، واتە ئەوەی کە یەکەمین فاکتەر تیایدا گرژییە لە دەمارە سەمپاتییەکاندا. چارەسەر بە ئاو بەم شێوازە جۆراوجۆرانە ئەنجام دەدرێت:

أ-بەیانیان هەموو لەش بشێلە بە ئاوی سارد یا شلەیە لەم شلانە (ئیسپرتۆی ڕوونکراو بە ئاو یا کۆلۆنیا).

ب-شتنی تاکە تاکەی ئەندامەکانی لەش بۆ نموونە ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەش ڕوت دەکرێتەوە با بڵێین (دەستی ڕاست(کە بە خاولییەکی تەڕکراو بە ئاوی سارد دەسڕڕێت، پاشان شتێکی زبری پیادەهێنرێت وەك لفکە) تا بە تەواوی وشك دەبێتەوە پاشان دادەپۆشرێت بە پارچە قوماشێك یا جلوبەرگ، ئەمجا ئەندامێکی تری لەش ڕووت دەکرێتەوە بۆ نموونە (دەستی چەپ) تا بە ئاوی سارد بشۆرێت‌و وشك دەکرێتەوە وەك دەستی ڕاست، بەم شێوەیە ئەندام پاش ئەندام (هەردوو دەست، هەردوو قاچ‌و سنگ‌و پشت).

ج-گەرماوی بە دانیشتوویی: کەسە نەخۆشەکەلە بانیۆیەکدا دادەنیشێت (سەیری وێنەکە بکە):



دانیشتنە گەرماو

بۆ ماوەی (٥-١٠) خولەك ئەو ئاوەی تیادادەنیشێت دەبێت یا سارد یا گەرم یا یەك بەدوای یەکدا بێت بە پێی ئامۆژگاری پزیشك، دەشتوانرێت هەندێك گژوگیای پزیشکی بکرێتە ناو ئاوەکەوە (سەیری پەرتووکی چارەسەر بە گژوگیا بکە). گەرماوی بانیۆ بۆ چارەسەری باری دەمارگیری و مایەسیری و نەخۆشییەکانی حەوزی گچکە وەك هەوی میزڵدان و خوراندنی دەوری ئەندامە سیسکییەکان لە دەرەوەو هەروەك بە سوودە بۆ رژێنەی زراویش.

د-گەرماوی قاچەکان یەك بە دوای یەکدا مەبەستمان قاچ خستنە ناو ئاوی گەرمەوەیە بە پلەیەك لە تواناد بێت تا ماوەی (٤٥) چرکەو پاشان قاچەکان دەگوێزرێنەوە بۆ لەگەنێك ئاوی تر کە زۆر سارد بێت (یا ئەو ئاوەی لە بۆری سەرەکی ئاوەوە دێت لە ماڵدا) بۆ ماوەی (٥) چرکە پاشان بۆ ناو ئاوی گەرم و ئەمجا بۆ ناو ئاوی سارد ئەم کارە (٣-٤) جار دووبارە دەکرێتەوەو پاشان بە چاکی بە خاولییەك قاچەکان وشك دەکرێنەوە. ئەم جۆرە گەرماوە کە بۆ قاچەکان ئەنجام دەدرێت بە سوودە بۆ ئاوساوی پەنجەکانی قاچ لە زستانداو بۆ نەهێشتنی کرژی و ئاڵۆزی سنگ و هەروەها بەکاردێت بۆ چارەسەری نۆرە هەناسەسواریش.

هـ- گەرماوی دەست، لێرەدا دەستەکان یەکەیەکە دەخرێنە ناو بانیۆی تایبەتەوە (باسكو نیوەی قۆڵ) کە بۆ ئەم مەبەستە ئامادەکراوەو ئاوێکی تێدایە پلەی گەرمییەکەی (٢٨-٣٠) پلەی سەدییە -سانتیگراد- پاشان وردە وردە ئاوی گەرمی تری تێدەکرێت تا پلەی گەرمی ئاوی ناو بانیۆکە دەگاتە (٤٢-٤٥) پلەی سەدی بۆ ماوەی (١٥-٢٠) خولەك، دەبێت وریای ئەوە بین پلەی گەرمی ئاوی ناو بانیۆکە بە خێرایی زیاد نەکرێت تا هورووژمی خوێنی دڵ زیادنەکات بە هۆی گەرماوەکەوەو دەمارەکان بورووژێنێ چونکە مەترسی تۆرە سنگە کوژەی هەیە. ئەم گەرماوی دەستانە بەکاردێت لە کاتێکدا هەست بە کرژیو ئاڵۆزی دەکرێت لە سنگداو بۆ ئارامکردنەوەی هەناسەسواریو هەندێك ئاڵۆزی لە سووری خوێندا. ئەم جۆرە گەرماوە بە بانیۆکانیش ئەنجام دەدرێت کە بۆ دانیشتن تیایدا بەکاردەهات. سەرەتا بە ئاوێکی پلە گەرمی (٢٦-٢٨) پلەی سەدی دەستپێدەکرێتو ئەمجار لەسەر خۆ ئاوی گەرمی تری تێدەکرێت تا پلەی گەرمییەکی دەگاتە (٣٨) پلەی سەدی پاشان لەسەرخۆ ئاوی ساردی تێدەکرێت تا پلەی گەرمییەکەی نزم دەبێتەوەو دەگاتە پلەی (٢٠-٢٥) پلەی سەدی، ئەم ساردیو گەرمییە یەك لە دوای یەکە دەبێتە هۆی فراوانبوونی دەمارەکانی خوێنو کرژبوونیانو وەك وەرزشێك وایە بۆ بەهێزکردنو زێدە چالاکییان.

و-گەرماوی پرژە (دووشی یەك لە دوای یەك بە ئاوێك (٢٨-٤٠-٢٥) پلەی سەدی بێتو (٣) جار دووبارە بکرێتەوە، کە دەبێتە هۆی چالاکی گشتی لەش.

دەبێت سەرنجی ئەوە بدرێت کە پێویستە پشوو بدرێتە لەش بۆ ماوەی (٢٠) خولەك پاش هەر گەرماوێك لەو گەرماوانەی باسمانکردن جگە لە گەرماوی قاچەکان کە پێویستە پاش ئەنجامدانی لە ژوورەکەدا پیاسە بکرێت.

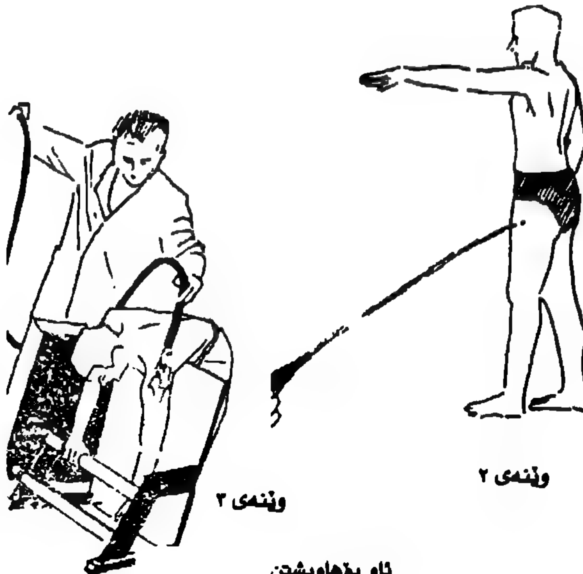
ز- گەرماو بە ئاوپێداکردنو ئەمیش سێ جۆرە:

١-یەك سەتڵ ئاوی سارد دەکرێت بە قاچەکاندا یەك لە دوای یەك لە ئەژنۆوە تا بنی پێ وەك لە وێنەکەدا دەبینرێت ئەم کارە لە ماوەی چەند چرکەیەکدا دەبێ ئەنجامدرێت کە بە سوودە بۆ ئاوساوی خوێنی دەمارەکانی سەر.

٢-ئاوی سارد دەکرێت بە نەخۆشەکەدا کە بە پێوە وەستاوە لەناو بانیۆدا لە ناوکییەوە تا پێیەکانی کە لەم کاتەدا هیچ جلێکی بەشی خوارەوەی لەبەردا نیە واتە (دەرپێ)، ئەم کارەش بەسوودە بۆ ڕیخۆڵەکانو خۆپاراستن لە قەبزیو باوبژی ناو ڕیخۆڵەکان هەروەك بە سوودە بۆ هەڵاوساوی سپڵو چارەسەری دەوالی قاچەکان (سەیری وێنەی ژمارە ٢ بکە).



وێنەی ١



وێنەی ٢

وێنەی ٣

ئاو بۆهاویشتن

٢-ئاوکردن بە بەشی سەرەوەی لەشدا. لەم کاتەدا کەسە نەخۆشەکە خۆی ڕووت دەکاتەوەو لە دەرەوەی بانیۆکە دەوەستێو خۆی دەنووشتێنێتەوە بۆ خوارەوە بەدەست لێواری بانیۆکە دەگرێت (سەیری وێنەی ژمارە ٣ بکە).

لەم کاتەدا ئاوی ساردی پێدا دەکرێت لە شانی ڕاستییەوە ناوقەدی پاشان ئەم کارە بۆ لای چەپیشی دووبارە دەکرێتەوە، ئەمجا کارەکە بە پێچەوانەوە ئەنجام دەدرێ (لە خوارەوە ڕووەو شان) ئەم کارە بە سوودە بۆ چالاکی هەناسەدانو ئارامکردنەوەی دڵ لە باری ئاڵۆزیدا.

خۆدانە بەرهەوا

بە ڕووتیو بێ جلوبەرگ خۆدەدرێتە بەر هەوای خاوێن لە دەرەوە یا لە ژوورەوە لەگەڵ شێلانی لەشدا بە شتێکی زبر یا فڵچە، ئەم کارە سووڕی خوێن دەورووژێنێ لە پێستداو دڵ وا لێدەکات زیاتر خوێن بۆ پێست ڕەوانە بکات. لە ڕووی پزیشکییەوە زانراوە کە ئەنجامدانی ئەم کارە لەهەر ئەندامێکی ئاڵۆزی لەشدا ئارامی بۆ دەگەڕێتەوە.

لەسەر ئەم بنەمایە خۆدانە بەر هەوا ئاڵۆزی دەمارەکانی دڵ ئارام دەکاتەوە بەڵام ئەم کارە بۆ کەسێك ناکرێت کە دڵی نەخۆشییەکی ئەندامی ببێت.

وەرزش

ناتوانین لەم باسەدا لە جۆرەکانی وەرزشو سوودە تەندروستییەکانی بدوێین، وەرزش پزیشکی تایبەتمەندی خۆی هەیە، هەر ئەوەندە دەڵێین کە جووڵەی هەناسە بە ناوپەنجك چاکترین جۆری وەرزشە بۆ بەهێزکردنی ماسوولکەی دڵو چالاککردنەوەی سووڕی خوێن، پێشتر لەم توێژینەوەیەماندا سەبارەت بە شێوازی چارەسەری قەبزی درێژخایەن دواین بۆیە هەر هێندە ئاماژە دەکەینو بە پێویستی نازانین زیاتر درێژە بە باسەکەمان بدەینو دووبارە بکەینەوە.

خەوزڕانی کەسانی دڵ نەخۆش‌و چارەسەری

زۆربەی ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە بە تایبەتی تووڕەکان تووشی خەوزڕان دەبن، ئەمەو هیچ شتێك هێندەی خەوێکی ئارام‌و قووڵ بۆ ئەم کەسانە بەسوود نییە. بۆیە خەوزڕاوەکان ڕوودەکەنە خواردنی دەرمانی خەولێخەر، ئەمە هیچ زیانێکی نیە گەر دیاردەیەکی کاتیی بێت‌و بەم دەرمانانە بۆ چەند جارێك دووبارە نەبنەوە. بەڵام بەکارهێنانی دەرمانی خەولێخەر بۆ ماوەی درێژخایەن لە چارەسەری خەوزڕانی درێژخایەندا زیانی تەندروستی ترسناکی لێدەکەوێتەوەو هەروەك بەکارهێنانی هەمیشەیی ئەم دەرمانانە زۆر لە کاریگەری کەم دەکاتەوەو وا لە کەسەکە دەکات بڕی زیاتر بەکاربهێنێت بۆ خەواندن کە مەترسی پتر دەبێت.

خەوزڕاوی درێژخایەن، ژیانی ڕێکوپێك بە سوودە بۆی کە لە کاتێکی دیاریکراودا شەوان بچێتە سەر جێگای نووستن، پارێدەدەرێکی تر بۆ چارەی خەوزڕاندن ئەوەیە ئێواران پیاسە بکات ماوەیەك‌و گەرماوی یەك لە دوا یەکی قاچەکان ئەنجامدا هەر وەك پێشتر باسمانکرد لەگەڵ خوێندنەوەی پەڕتووکی خۆش‌و ئاسان‌و بەکەڵك‌و پێش نووستن خواردنی پیاز لەگەڵ خواردنی ژەمی شێواندا. هەندێك گژوگیای ئارامکەرەوەی خەولێخەر هەیە کە بەکارهێنانیان بێزیانە بۆ نموونە گیای ئەشەدبۆ* کە بڕی کەوچکێکی گەورە لە کووپێك ئاودا ماوەی (١٢) کاژێر دەمێنێتەوە تا دەخووسێ‌و پاشا دەپاڵێورێ‌و ئێواران دەخورێتەوە – (سەیری کتێبی چارەسەر بە گژوگیا بکە)-. هەندێك جار خەوزڕان دەرەنجامی نەخۆشی دڵ نییە بە تەنها بەڵکو بوونی دیاردەی نەخۆشی ترە وەك ئاوسانی سوورێنچك (بۆری هەوا) و لقەکانی یا جگەرو هتد. لەم بارەدا ناتوانرێت چارەسەری خەوزڕان بکرێت تا چارەسەری دڵ‌و دیاردە هۆکارەکانی تریش نەکرێت، بەبێ ئەمە بەکارهێنانی دەرمانی خەولێخەر هیچ سوودێکی نابێت. لە کاتی هەڵاوساویدا دەرزی میزپێکەر دەدرێت لە نەخۆشەکە پاشان کەسەکە بڕی (٥-٦) لیتر میز دەکات‌و شەو خەوێکی ئارامی قووڵی لێدەکەوێت بێ ئەوەی پەنا بەرێتە بەر هیچ خەولێخەر یا ئارامکەرەوەیەك.

---

* ناوێکی فارسییە لە عەرەبیدا ناردینی پێدەوترێت بە کوردی دەستم نەکەوت (وەرگێڕ).

بابەتی پانزەمین

ڕەقبوونی خوێنەبەرەکانو فشاری خوێن

بەڵایەکەو پیران لێی دەترسن کە لە ڕاستیدا باری لەنێوچوونی فیزیایی دەمارەکانی خوێنەو هەڵەی تەندروستییە لە ژیاندا یا ژەهراویبوونی درێژخایەنە بە گازی بەدهەرسی یا نیکۆتین یا فرە مەیخۆری یا زۆر خواردنەوەی وریاکەرەوەکان (قاوەو چا) و هی تریش.

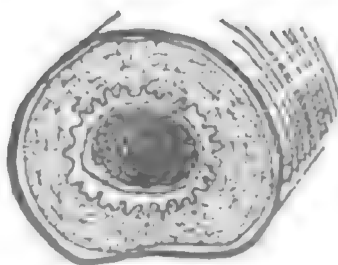
دڵ لە خولەکێکدا (٧٠-٨٠) جار خوێن هەڵدەدا بۆ دڵە خوێنبەر کە ئەمیش فراوان دەبێت بە هۆی هێزی فشاری خوێنی پاڵپێوەنراوەوەو پاشان گرژ دەبێتەوەو خوێن هەڵدەدات بۆ خوێنبەرە بڵاوبۆوەکان لە لەشدا بەم شێوەیە تا خوێن دەگاتە وردترین خوێنبەر (خوێنبەرە موویینەکان). وەك باسمانکرد خوێنبەرەکان لە خولەکێکدا (٧٠-٨٠) جار گرژ دەبنو خاودەبنەوە بە درێژایی ژیان، گەر خوێنبەرەکان لە چاکترین جۆری لاستیك دروست بکرانایە لە ماوەی چەند ساڵێکدا لەکاردەکەوتن بەڵام خوێنبەرەکان بە پێکهاتەی سفتیان دیوارەکانیان پێکدێت لە ژمارەیەکی زۆر لە خانەی لاستیکی کە دەتوانن بەرگەی ئەو کارە گرانە بگرن کە سروشت بەسەر ژیاندا سەپاندوویەتی. لەگەڵ سفتیو توندوتۆڵی دیوارەکانی خوێنبەرا ڕەنگە لە ماوەی دوورو درێژدا تووشی سستی ببن کە توندی ئەو تووشبوونەش جیاوازە سەبارەت بە ئامادەگی کەسایەتییەوە لە لەشی مرۆڤدا. ڕەنگە ئەو سستییە ئاسان بێت گەر کەسەکە هەست بە دیاردەی نەخۆشی نەکات لە لەشیدا یا زۆر توندوتیژەو دیاردەی نەخۆشی لابەلاشی لەگەڵدا بێت.

دیاردەی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان پێش تەمەنی پەنجا ساڵیی دەرناکەوێت گەر لەش ئامادەگی بۆ ماوەی خێزانی نەبێت یا خوێنبەرەکان تووشی زیانی میکانیکی ببن کە قورسی دەخەنە سەریان بۆ نموونە قەڵەوی یا تووشبوونی زیانی کیمیایی بەردەوام وەك ژەهرەکان کە پێشتر باسمانکرد (گازی بەدهەرسی، ئەلکهوول، نیکۆتین، قاوە، چا،

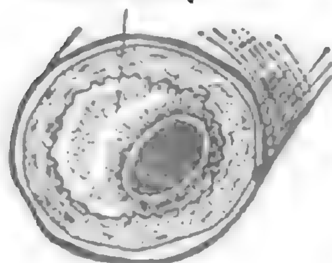
ژەهراوی بوون بە فوڕفوشم) یا ژەهری میکرۆب لە شوێنی تری لەشدا وەك هەوی ئاڵوو، سووزەنەك، باداری، پشت پەشەو شەکرە.. هتد.

ئەمەو کاری فورسی بەردەوام دەبێتە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەری چوارپەل واتە (دەستو قاچ) هەروەك کاری فورسی بیرو مێشك کە مێشك ماندوو دەکەن دەبنە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی سەر بە خوێنبەرەکانی مێشکیشەوە.

ڕەقبوونی خوێنبەرەکان لە ڕووی (پاتالۆژی) نەخۆشییەوە واتە خاوبوونەوەی خانە لاستیکییەکانیو کەڵەکەبوونی بابەتی کلسی لەسەر دیوارەکانی (سەیری وێنەکە بکە).



بڕگەیەك لە خوێنبەر لەبارێکی سروشتیدا



خلتەی کلسی لە ناو خوێنبەردا

(ڕەقبوونی خوێنبەر)

لێرەوە ناوی (ڕەقبوونی خوێنبەرەکان) هاتۆتە گۆڕێ. ئەمەو لە توێژینەوە هەرە ئاڵۆزەکان پەیوەندی نێوان ڕەقبوونی خوێنبەرەکانو بەرزی فشاری خوێنە، دەبێت پێش ئەوەی لەوە بدوێین کە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان چ دیاردەیەکی لێدەردەکەوێت با لە فشاری خوێن بدوێین کە پێی دەوترێت نەخۆشی (فشاری بەرزی خوێن).

فشاری خوێنو (بەرزییەکەی Hyperension)

فشاری خوێن ئەو فشارەیە لەناو خوێنبەرە ئەکراوەکانی لەشدایە. یەکەی پێوەری فشاری خوێن واتە فشاری جیوە بە ملیمەتر، گەر وترا پلەی فشاری خوێن (١٤٠

ملیمەترە) ئەمە واتە ئەوەی لەسەر دیوارەکانی ناوەوەی خوێنبەرەکان ڕوودەدات دەکاتە قورسایی (١٤٠ ملیمەتر[٢]) لە جیوە. فشاری خوێن بە نامێری تایبەت دەپێورێت کە لە شێوەی توورەکەیەکی لاستیکیدایەو بە لوولەیەکی لاستیکی بەستراوە بە لوولەکێکی شووشەییەوە کە بڕێك جیوەی تێدایەو لەسەر تەختێکی پلەکراو دانراوە.

بۆ پێوانەی فشاری خوێن بەم نامێرە توورەکە لاستیکییە کە بە بەتاڵی لە دەوری قۆڵ دەئاڵێنرێت پاشان هەوای تێدەکرێت بە هۆی مووشەدەمەیەکی* دەستییەوە کە پێوەی بەستراوە، جا هەرچەند هەوا بچێتە ناو توورەکەکەوە ڕادەی جیوە لە لوولە جیوەکەدا بەرزدەبێتەوەو لە هەواتێکردندا بەردەوام دەبێت تا نەزمی دڵ لە خوێنبەری دڵدا دەوەستێت واتە ڕاوەستانی گوزەری خوێن تیایدا لەم کاتەدا فشاری دەرەوە بە هۆی توورەکە لاستیکییەکەوە لەسەر خوێنبەر یەکسان دەبێت لەگەڵ فشاری خوێن لەناویدا ئەو ژمارەیەی کە لەسەر تەختە پلەکراوەکەدایەو جیوەکەی دەگاتێ واتە پلەی فشار لە ناو توورەکە لاستیکەکەداو ناو خوێنبەریش واتە فشارەکەیان یەکسان دەبێت.

پێوانەی فشاری خوێن هۆکارێکی گرنگ‌و بەکەڵك‌و لە هۆکارە پزیشکییەکانە بەڵام نرخ‌و سوودی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەو چارەسەری بە زانینی پلەی فشارەکە نییە بە تەنها بەڵکو بەو پەیوەندییەی نێوانی‌و نێوان دیاردەکانی تری لەشە. زۆرینەی خەڵك وا دەزانن کە هەر بەرزبوونەوەیەکی فشاری خوێن لە ڕادەی سروشتی واتە تووشبوونی نەخۆشی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکانەو پێیان وایە ناخۆشترین ئەنجامی دەبێت.

لە ڕاستیدا مەترسی زیانی تەندروستی ترسناك لە فشاری بەرزی خوێن ناکرێت گەر خوێنبەری تاجی دڵ ڕەق نەبووبێت، یا خوێنبەری مێشك یا خوێنبەری گورچیلە. جاری وا هەیە فشاری بەرزی خوێن بۆ ماوەی خێزانییەو نابێتە هۆی هەستکردن بە دیاردەی نەخۆشی، باری تریش هەیە پێویستە فشار هەبێت وەك لە کاتی قەڵەوی‌و

* تۆپێکی لاستیکی.

تەمەنی پەککەوتەیی* ژناندا. لەم کاتانەدا فشاری خوێن گونجاوییەکی دەبێت لەگەڵ سووڕی خوێنداو دابەزینی هەر پلەیەکی کەموکوڕی لە سووڕی خوێنی لەشدا دروست دەکات.

فشاری خوێن لە کاتی ئاساییدا گۆڕانکاری زۆری بەسەردا دێت، بۆ نموونە لە کاتی نووستندا لەوپەڕی نزمیدایەو پاش لە خەوهەستان ڕاستەوخۆ بەرزدەبێتەوە بە ڕادەی (٥-١٠) ملیمەتر جیوەو بە درێژایی ڕۆژ لە بەرزبوونەوەی بەردەوامدا دەبێ تا لە ئێوارەدا دەگاتە ئەوپەڕی. پلەی ئاسایی فشاری خوێن لە ڕەگەزێکەوە بۆ ڕەگەزێکی تر دەگۆڕێت واتە نێرو مێو بە پێی تەمەن دەگۆڕێو بە پێی درێژیو قورسی لەشیش دیسانەوە دەگۆڕێت. ئەمەو کارتێکردنی دەروونی فشاری خوێن تا پلەی زۆر بەرزدەکاتەوە بێ ئەوەی هیچ جۆرە نەخۆشییەك لە ئارادا بێت.

کەواتە تەنها بەرزی فشاری خوێن گرنگییەکی تەندروستی نییە گەر ئازاری لەگەڵدا نەبێت، لەم کاتەدا کەسەکە کە تووشی بەرزی فشاری خوێن بووە نارەحەت دەبێ بەدەست بیرکۆڵیو بێتاقەتیو پێی خۆش نییە کارو پیشەکانی ئەنجامداو زۆر بێورەش دەبێت. لەم کاتانەدا گەر پزیشك پەنا بۆ پێوانی بەرزی فشاری خوێن نەبات بە هەڵەدا دەچێو کەسەکە تووشی بیرئاڵۆزی دەبێت. پلەی فشاری خوێن گەر لە (١٨٠ ملیمەتر/ جیوە) تێنەپەڕێت بە نێوەند دادەنرێت. گەر پلەکە گەییە (٢٠٠ ملیمەتر/ جیوە) یا تێپەڕی ئەوا بە پلەی توندوتیژ دادەنرێو مەترسی تەقینی خوێنبەرە ڕەقبووەکانی لێدەکرێت لەگەڵ خوێنبەربووندا، لەوانە (دڵ وەستانو مێشك وەستان تا ئیفلیجی کوتوپڕ بە هۆی خوێنبەربوونی مێشکەوە). چونکە دەماری خوێنبەری ڕەقبوو توانای فراوانبوونی نامێنێو ناتوانێت بەرگری بەرزی فشاری خوێن بکاو لەژێر ئەو کاریگەریو توندوتیژییەدا دەتەقێت.

---

* واتە نەمانی خوێنی مانگانە.

دیاردەکانی ڕەقبوونی خوێنبەر

ئاسان نییەو زۆر بە زەحمەت ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان دەردەکەوێت گەر هەندێك بەرەوپێش نەچێت کە خوێنبەرەکان زۆر ڕەق‌و پێچاوپێچ دەبن، پزیشکی تایبەتمەندو شارەزا هەر بە دەستلێدانی خوێنبەرەکانی ژێر پێست هەست بە ڕەقبوونی خوێنبەر دەکات وەك خوێنبەری نەزمی دڵ لە جومگەی مەچەکدا یا خوێنبەری قوڵ لای ئانیشکەوە یا خوێنبەری ڕان یا خوێنبەری لاجانگ لە بەردەم گوێچکەدا.

لە نیشانە دیارەکانی ڕەقبوونی خوێنبەری قوڵ بەرزبوونەوەی خوێنبەرەکەیە لە شێوەی بەکرەدا لە هەر لێدانێکی دڵدا. خوێنبەری ڕەقبوو یا پڕ لە خوێن‌و ئاڵۆزە یا ناوەکەی بە شێوەیەك تەسکبۆتەوە کە پلەی پڕی خوێن تیایدا زۆر کەمە.

وێنەگرتن بە تیشکی سینی (ڕونتکن) یاریدەی دەرخستنی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرە قووڵەکان دەدات بە تایبەتی دڵەخوێنبەر، ڕەقبوونی دەمارەخوێنبەرەکان بە شێوەیەکی هەمیشەیی فشاری خوێن بەرزدەکاتەوە کە دەبێتە هۆی قەبەبوونی ماسولکەی دڵ. بەڵام ترپەی دڵ بە ڕێکوپێکی خۆی دەمێنێتەوە گەر خوێنبەری تاجی ڕەقنەبووبێت ئەگینا ترپەی دڵ ڕێکوپێك نابێ‌و پچرپچڕ دەبێ‌و لێدانی بە شێوەیەکی گونجاو نابێت‌و ئاساییە کە خێراییەکەی زیاد دەکا (واتە ژمارەی لێدانی لە خولەکێکدا)، هەندێك جاریش ژمارەی لێدانی نزم دەبێتەوە پتر لە ڕادەی سروشتی تا دەگاتە (١٠) ترپە لە یەك خولەکداو لەم کاتەدا کەسەکە گێژ دەبێ‌و لە هۆش خۆی دەچێ‌و لە پرێش چاك دەبێتەوە. زۆرجار ئەو کەسەی تووشی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان دەبێت لەگەڵیدا هەناسەشی سواردەبێت بە تایبەتی لە کاتێکدا ئیشێکی قورس ئەنجام دات (وەك سەرکەوتن بە هەورازدا یا هەڵگەڕان بە پلیکانەدا). جارجار لە کاتی ژەمە خۆراکییەکاندا هەناسەی سواردەبێت تا لە کاتی شەویشدا ئەم بارە چەند خولەکێك یا چەند کاژێرێك یا چەند ڕۆژێك دەخایێنێ. ئەم هەناسەسوارییە نیشانەی داتەپینی هێزی سکۆڵەی چەپی دڵە، هاوشانی ئەم دیاردە گشتییانەی ڕەقبوونی دەمارەکانی خوێن دیاردەی ترە لە ئەندامەکانی ناوەوەی لەشدا (گورچیلە، جگەر،

مێشك.. تاد) گەر خوێنبەرەكانیش تووشی ڕەقبوون بوون، كەواتە كۆمەڵە دیاردەی نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەكان جیاوازە بە جیاوازی كۆمەڵە خوێنبەرە ڕەقبووەكان لە هەر بارێك لە بارەكانیانداو پلەی تووشبوونی هەریەك لەو خوێنبەرانە. جا لەم باسەماندا تەنها دیاردە نەخۆشییەكانی ئەو ئەندامانە باسدەكەین كە خوێنبەرەكانیان تووشی ڕەقبوون بوون بە ڕادەیەك كە خوێنەری بەڕێز سوودی لێ ببینێتو لە بابەتە تایبەتەكانی پزیشك كەمێك دوورەپەرێز دەبین:

١-دیاردە تایبەتەكانی ڕەقبوونی خوێنبەری تاجی لە دڵدا: پێشتر بە درێژی لە بابەتی سنگەكوژێدا لێیدواین.

٢-دیاردە تایبەتەكانی ڕەقبوونی كەوانەی دڵە خوێنبەر (واتە بەشی یەكەمی ئەم خوێنبەرە): دەركەوتنی هەست بە فشارو ئازارێك لە پشت كوڵەی سنگدا دەكرێت بە تایبەتی پاش ئەنجامدانی كارێكی جەستەیی، كەسەكە لەم كاتەدا هاواریەتی بەدەست ئۆرە ئازاری كتوپڕییەوە لە كاتی ڕۆیشتندا كە ناچاردەبێت بوەستێو پشوو بدات تا دیاردەی ئەو ئۆرە ئازارە دەرەوێتەوە بۆ ماوەی (٥-١٠) خولەك. ئەم ئۆرە ئازارانە كە تووشی كەسەكە دێت زیاتر لە كاتی سەركەوتنایە بە پلیكانەدا یا خێرا ڕۆیشتن یا ڕۆیشتن بە پێچەوانەی ڕێڕەوی باوە.

لە كاتی توندوتیژیو ئاڵۆزی ئازارەكەدا هەناسەش سواردەبێت بە شێوەیەكی بەردەوامو بێهێز دەبێو خەوی ئاڵۆزو پچڕپچڕ دەبێت.

ئەمەو ڕەقبوونی كەوانەی دڵە خوێنبەر دەڕوات تا دەگاتە خوێنبەری تاجی لە دڵداو دیاردەكانیشی پتر دەبن. زۆرجار ڕەقبوونی كەوانەی دڵە خوێنبەر لە تەمەنی لاوێتی یا سەرەتای پیرێتیدا (٣٠-٤٠)ساڵی سەرهەڵدەدات لە ئەنجامی كۆنە تووشبوونی نەخۆشی سووزەنەكداو لەم كاتەدا بە هەندێك دەرمانی چارەسەری سووزەنكی درێژخایەن چار دەبێت وەك (ئاوێتەی یۆدو بزمۆت) بۆ ماوەیەكی زۆر (چەند ساڵێك) جارجارەش لە نێوان چارەسەرەكەدا پشوو دەدرێت.

٣-دیاردەی تایبەت بە ڕەقبوونی بەشی سك لە دڵە خوێنبەر: بە پێی لقە خوێنبەرە تووشبووەكان جیاوازی هەیە، هەر لە ناوسانوو قەبە بوونی جگەرەوە تا خوێنبەربوونی

گەدەو ڕیخۆڵەکان تا تووشبوونی نەخۆشی شەکرە گەر خوێنبەری گلاندی پەنکریاس ڕەقبوو لە کارکەوتوو ڕژێنەی هۆرمۆنی (ئەنسۆلین)ی بە پێی پێویست دەرنەدا.

ئەمەو ڕەقبوونی خوێنبەری گورچیلە دەبێتە هۆی لاوازبوونی گورچیلەو سستبوونی لە ئەنجامدانی کرداری میزکردنداو ژەهری کوشندەی زیانبەخشی تریش‌و ئەم تووشبوونە پێی دەوترێت (ژەهراوی بوونی میز Uramie) کە ئەنجامەکەی گەلێك ترسناکە.

٤-دیاردەی تایبەت بە ڕەقبوونی خوێنبەری ڕان: ئەم دیاردەیە پێی دەوترێت (شەلی پچرپچر) کە تیادا کەسەکە هەست بە سڕبوونی قاچی دەکاو وا دەزانێت وەك دەڵێن (مێروولە) دەکات‌و هەست بە خوران‌و ساردی قاچ‌و ڕانیدا دەکات. ئەم دیاردانە لە پتربوون‌و توندوتیژتردا دەبن لە سەرەتای ڕۆیشتندا تا وای لێدێت هەست بە توندە ئازارو زەردبوون‌و شین هەڵگەڕانی قاچی دەکاو ناتوانێت بەردەوام بێت لە ڕۆیشتنداو ناچار دەبێت بوەستێت تا ئازارەکەی خاودەبێتەوەو دەستدەکاتەوە بە ڕۆیشتن‌و دیسانەوە ئازارێکی توند ڕووی تێدەکاتەوە پاش ڕۆیشتنێکی کەم. زۆرجار لەگەڵ ڕەقبوونی خوێنبەری ڕاندا تووشی نەخۆشی شەکرەش دێت کە پێشتر تووشی نەخۆشی سووزەنەك بووەو دەبێتە فاکتەری یەکەمی توشبوون بە ڕەقبوونی خوێنبەری ڕان.

ئەمەو دەتوانرێت بە چارەسەری خێرای دروست ئازاری ئەو دیاردانەی کە باسمانکردن هێورکرێتەوەو ڕاگیرێت، دەنا درێژە دەخایێن‌و تا دەگاتە ڕەقبوونی لقە خوێنبەرەکانیش‌و گوزەری خوێن تیایاندا دەوەستێ‌و قاچ‌و ڕان لە خۆراکدان بێبەش دەبن‌و ڕەنگیان شین هەڵدەگەڕێ‌و پاشان ڕەش دەبنەوە کە ئەمە نیشانەی مردنی یەکجارەکییە. جا پزیشك ناچار دەبێت ئەو قاچە ڕەشبۆوەیە ببڕێتەوە تا ژیانی ڕزگار کات پێش ئەوەی تووشی (گەنگرین) بێت‌و دیاردەی لەو ئەندامە مردووەدا دەرکەوێت، چونکە مانەوەی ئەم ئەندامە مردووانەو تووشبوونی (گەنگرین) واتە ژەهراوی بوونی خوێن.

٥-دیاردەی تایبەت بە ڕەقبوونی خوێنبەری مێشك: زوربەی ئەو کەسانەی تووشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی مێشك دەبن ئەو پیرانەن کە تووشی ڕەقبوونی دەمارە

خوێنبەرەکانی تری لەشیان بوون وەك دڵەخوێنبەر یا خوێنبەری گورچیلە یا یەکێك لە خوێنبەرەکانی تری چوارپەل. بەڵام خوێنبەری مێشك تاکە خوێنبەری جیاوازی لەشە لە ڕەقبوونیدا. سەرەتای تووشبوون لە تەمەنێکی زوودا (٣٥-٥٠) ساڵی هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ژەهراویبوونی درێژخایەن بەمەی یا نیکۆتین (جگەرەکێشان) یا هەردووکیان، یا نەخۆشی تر وەك سووزەنەك، پشت پەشەو شەکرە. ڕەقبوونی خوێنبەری مێشك دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی‌و گرفت بۆ سووڕی خوێن. کە دەبێتە هۆی کەمخۆراکی مێشك‌و نەگەیشتنی بڕی تەواوەتی خوێن بۆی‌و بەم جۆرە وزەو چالاکی کەم دەبێتەوە. یەکەم شتێك کە کەسەکە هاواریەتی بەدەستییەوە واتە ڕەقبوونی خوێنبەری مێشك دارمانی هێزو توانای لەش‌و چالاکی جەستەیی‌و مێشکییەو بیرکۆڵی‌و بایەخنەدانە بە ئەنجامدانی کارەکانی ئەستۆی‌و هەڵسووڕاندنی ئارەزووەکانی.

ئەم دیاردانە وا لە پزیشك دەکات کە دایان بنێت بە دیاردەی تووڕەیی (نویراستنی- Neurastheni) کە هەڵە دەکات لە دەستنیشانکردن‌و چارەسەرداو سزای هەڵەکەی تەقینی یەکێك لە خوێنبەرەکانەو نەخۆشەکەش تووشی خوێنبەربوونی مێشك دەبێت یا دەمرێت بە هۆی مێشك وەستانەوە.

نووستنی ئەو کەسانەی کە تووشی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکانی مێشك دەبن یا ئاڵۆزە یا خەوزڕانە یا زیاد لە پێویست دەنوێت تەنانەت لە ڕۆژیشداو گوێی دێشێ‌و سەری دەخولێتەوەو گێژ دەبێ‌و هەندێك جار تەواو لاوازی جەستەیی پێوە دیارە. جارجارە هەست بە سربوون‌و شێوە ئیفلیجییەکی چوار پەلی دەکات بەڵام لە یەك لایدا (دەستی ڕاست‌و قاچی ڕاست یا دەستی چەپ‌و قاچی چەپ). بە چاکیش ناتوانن بە ڕێدا بڕۆن ئەم کەسانە کە تووشی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکانی مێشك بوون، هەنگاوەکانیان کورت دەبێتەوەو ماسولکەکانی چوارپەلیان دەشێوێت بە تایبەتی لە وردەکاریدا وەك دادروونی قۆپچە بە جلوبەرگدا یا بەستنی بۆیمباخ لە ملدا یا پاکردنی سێو.. هتد. لە بارە زۆر نارەحەتەکاندا کەسەکە هاوکێشی جەستەیی‌و مێشکیی نامێنێ‌و دەخلەفێت.

زۆر کەس پێیان وایە کە ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان چارەی نییەو ناتوانرێت لە ڕادەیەکدا ڕاگیرێت ئەمە بۆچوونێکی هەڵەیە، بەڵام زوو دەستنیشانکردنو خێرا دەستکردنە چارەسەری مەرجی بنەڕەتییە نەك بۆ هێورکردنەوەی ئەو دیاردانەی باسمانکردن بە تەنها بەڵکو بۆ چارەسەریشیو گەڕانەوەی مێشك بۆ بارودۆخی ئاسایی تەندروستی خۆی.

پێشەنگی ئەو دەرمانانەی بەکاردێت بۆ چارەسەری ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکانی مێشك (ئاوێتەکانی یۆد Iod)ە و شێلانی لەشە بە (ئیسپرتۆی سپی) یا کۆلۆنیا بۆ چالاککردنەوەی سووڕی خوێن بەکارهێنانی گژوگیای پزیشکی وەك گوڵە پزمەو گوڵە با (سەیری پەڕتووکی چارەسەر بە گژوگیا بکە).

خوێنبەربوونی مێشك: یا بە هۆی پیاکێشانی سەر یا بە هۆی تەقینی یەکێك لە خوێنبەرە ڕەقبووەکانی مێشکەوە ڕوودەدات. بڕی خوێنی بەربووی کۆبۆوەی ناو مێشك دەبێتە هۆی ئیفلیجی لە بەشێك لە بەشە پێکەیوەکانی ناو ئەو بەشەدا.

لەبەرئەوەی ئەم ڕەگە دەمارانە پێچەوانەن لەگەڵ (پیازەکی سیسایی) مێشکداو لایەکەی بەستراوە بە لەشەوە لەبەرئەوە ئیفلیجی هەرلایەك ڕوودانی خوێنبەربوونی لای پێچەوانەی مێشك دەسەلمێنێت (خوێنبەربوون لە بەشی چەپی مێشکدا دەبێتە هۆی ئیفلیجی لای ڕاستو بە پێچەوانەشەوە)، ڕەنگە ئەو بەشە خوێنبەربووەی مێشك نێوەندی هەناسە یا نێوەندی جووڵەی دڵ بێت لەبەرئەوە مەرگی لەناکاو ڕوودەدات (وەستانی مێشك). دیاردەکانی خوێنبەربوونی مێشك ئاوسانی ڕوخسارو بوورانەوەو ئیفلیجی کتوپڕە. بۆ فریاگوزاری ئەو کەسە دەبێت بە شێوەی نیوە دانیشتوویی دانرێت بە مەرجێك لە بارێکی پشووی تەواویدا بێت بۆ کەمکردنەوەی ئازاری مێشكو دوورخستنەوەی خەڵك لێیو قەدەغەکردنی ئاو خواردنەوەو شلەمەنیی لێی لەگەڵ وریاکەرەوەکاندا (قاوە، چا، مەی) و دانانی توورەکەیەك سەهۆڵ لەسەر تەنیشتی پێچەوانەی لاتەنیشتە ئیفلیجەکەی سەری نەخۆشەکەدا. خوێنبەربوونی مێشك لە ئەنجامی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانییەوە زیاتر لای نێرینە ڕوودەدات پاش پەنجا ساڵیی. ئەوەی ڕێخۆشکەرە بۆ ژەهراوی بوون بە مەیو جگەرەکێشانو کۆنە تووشبوون بە

نەخۆشی سووزمنەك‌و فشاری بەرزی خوێن (ئەمە لە گەرماودا ڕوودەدات بە کاریگەری گەرمی‌و لە ئاودەستدا بە کاریگەری قەبزی‌و فشارخستنە سەر سك‌و کاردانەوە دەروونییەکان: خەم‌و خەفەت‌و تووڕەیی). هەندێك کەسیش ئامادەگی بۆ ماوەی خێزانییان هەیە بۆ تووشبوونی خوێنبەربوونی مێشك جا ئەم کەسانە لەوانەن کە چڵێس‌و نەوسنن چ لە خواردن یا خواردنەوە. بالآیان کورتە یا ناوەنجین، ملیان کورتە، سنگیان پانەو زۆرتر تووشی فراوانی سییەکان بوون، دڵیان ئاوساوە، فشاری بەرزی خوێنیان هەیەو لە ئەندامەکانی لەشیاندا ڕەقبوونی خوێنبەر هەیە. لەو دیاردانەی کە زەنگی ئەگەری ڕوودانی خوێنبەربوونی مێشك لێدەدات لە کن ئەو کەسانە هەست بە سەریشەو گێژییە. هەندێك جار خوێنبەربوونی مێشك ڕوودەدات بێ هیچ دیاردەیەکی پێشینە کەسەکە دەکەوێت‌و هیچی نییەو لەوپەڕی تەندروستیدایەو هەروەك بروسکە لێی دابێت. بەڵام بە زۆری ئەو دۆخەی پێش خوێنبەربوونی مێشك ڕوودەدات هەستکردنە بە دیاردە نەخۆشییەکانی پێشتر باسمانکرد وەك (لێڵ بینین) و خاوبوونەوەی ماسولکەکانی لەش. هەندێك جار لە بەربوونی خوێنی مێشکدا دیاردەکانی پێشوو لەسەرخۆ دەردەکەون لە ماوەی کاژێرێك یا چەند کاژێرێکداو کەسەکە وەك خەڵەفاوی لێدێ‌و قسە دەبزرکێنێ لەگەڵ کەمە نیفلیجییەکی چوار پەلەکاندا کە وردە وردە زیاد دەکات تا بە تەواوی کەسەکە لە هۆش خۆی دەچێت‌و بە تەواوی دەبوورێتەوەو بە ئاگا نایەتەوەو کۆتاییەکەی لە ماوەی (٣) ڕۆژدا بە مردن دەشکێتەوە. ئەم کۆتاییە خەمناکە یەکجارەکی نییە چونکە زۆر جار خوێنبەربوونەکە ڕادەگیرێت‌و دەمەیەت‌و دەمزرێ‌و قەتماغە دەگرێ‌و فشار لەسەر مێشك نامێنێ‌و کەسەکە گەر بانگ بکرێت وەڵامدەداتەوەو ناوی خۆی گوێ لێبێت چاو هەڵدەبڕێ‌و هەناسە هەڵدەکێشێ‌و باوێشك دەدات یا دەستی دەبات بۆ لای سەرییەوە ئەمانە هەموو سەرەتان بۆ گەڕانەوەی هاتنەوە هۆش. ئەم چاکبوونە بەردەوام دەبێت تا پاش چەند ڕۆژێك گشت هۆش‌و بیری دێتەوە دۆخی جارانی، یا وەك خۆی لێدێتەوە واتە لەم بارە چاکەوە دیسان دەگەڕێتەوە دۆخی نائارامییەکەی گەر سەرلەنوێ خوێنبەربوونی مێشکی سەرهەڵداتەوە.

لێدانی دڵ سەرەتای لە هۆش خۆچوون هێدییەو پاشان خێرا دەبێت. لە بێهۆشی تەواوەتیدا هەناسەدان نارەحەت دەبیّ‌و لیك‌و تفی ناودەم ڕووەو سوورێنچك دەچیّ لەبەرئەوەی کەسەکە ناتوانێت قووتی دات بۆیە هەناسەدانی تێکدەچیّ‌و خێرا دەبیّ‌و دەنگی قرخەقرخی دەبیسریّ‌و ڕەنگی زەردهەڵدەگەڕیّ‌و چاوی بە قووڵدا دەچیّ‌و بریقەو بریسکەی نامێنیّ‌و پێستی ڕوخساری چرچ‌و شۆڕ دەبێتەوەو پاش چەند کاژێرێك یا لە ماوەی (٢) ڕۆژدا کەسەکە دەمریّ‌و پێش ئەوەی بمرێت پلەی گەرمی لەشی بەرزدەبێتەوە تا (٣٩-٤١) پلە.

ئەمەو جیاوازی پلەی توندی دیاردەی خوێنبەربوونی مێشك‌و ئەنجامەکانی‌و خێرا دەرکەوتنی هەمیشە لەگەڵ قەبارەی خوێنبەرە خوێنبەربووەکەداو فراوانی برینداربوونەکەیەتی‌و پاشان بڕی خوێنی لێڕۆیشتووی‌و بەردەوامی یا وەستانی. لەبەر هەموو ئەم هۆیانە زۆر بە زەحمەت مەزەندەی ئەنجامەکەی دەکرێت. لەبەرئەوەی بارە کتوپڕییەکان بە زۆری ڕوودەدات مرۆڤ ناتوانێت گەشبین یا ڕەشبین بێت.

چارەسەری خوێنبەربوونی مێشك

پێشتر لە باسی فریاگوزاری پزیشکی خوێنبەربوونی مێشك دواین‌و بۆ چارەسەری دەبێت کەسە کە لە نیوە دانیشتنێکی بەردەوامدا بێت‌و هەندێك کرداری تری بۆ ئەنجامدرێت زۆرجار پزیشك پەنا دەباتە بەر دەرهێنانی بڕێك خوێن لە یەکێك لە دەمارە خوێنهێنەکانیەوە واتە لە قۆڵییەوە بە تایبەتی لە کاتێکدا دەموچاوی واتە ڕوخساری شێوە ئاوساوی پێوە دیارەو ترپەی خوێنبەری ملی بە چاو دەبینرێت ئەمە نیشانەی پڕ خوێنی‌و بەرزی فشاری خوێنییەتی، دەرهێنانی بڕێك خوێن لە کەسەکە فشاری بەرزی خوێنی تەنها بە پلەیەکی کەم نزم دەکاتەوە. بەڵام بەرەنگاری دیاردەی ئیفلیجی دەکاو نایهێڵێت بە زوویی. هەندێك پزیشك پەنا دەبەنە بەر گیراوەی شەکری تریی خەست (Hypertonique) بە ڕێژەی (٤٠٪) کە بڕی (٥٠ سم^{3})ی بە شێوەی دەرزی‌و لە ڕێی دەماری خوێنهێنی قۆڵەوە لێدەدرێت بە یەکجارو ڕۆژی یەکجار بۆ ماوەی (١٠) ڕۆژ یەك لەدوای یەك. یا بە دوای دەرزی لێدانی گیراوەی شەکری تریّ بە

خەستی لەگەڵ گیراوەیەکی یەکسان لە هاوشێوەی ئەو دەرزییە بە ڕێژەی (٥,٤٪) بە بڕی (١-٢) لیتر بۆ هەڵدەواسرێتو بە شێوەی دڵۆپ دڵۆپ لە ڕێی دەماری خوێنهێنی قۆڵەوە تێیدەکرێت. گیراوەی شەکری ترێی خەست خوێنبەربوونەکەی ڕادەگرێتو ئیفلیجیو دیاردەکانی بە خێرایی ناهێڵێت. جگە لەم دەرمانانە پزیشك بە پێی پێویستی بارودۆخی گشتی کەسەکەو باری ئەندامەکانی تری لەشی وەك دڵو گورچیلە دەرمانی تری بۆ دیاریدەکات. چارەسەری ئیفلیجی کە پاش چاکبوونەوەش دیارە بە شێلان بەدەست یا بە ئامێری کارەبا ئەنجام دەدرێت لەگەڵ هەندێك دەرمانی تایبەتدا. لە کارە هەرە گرنگەکان بۆ کەسەکە ئەنجامدرێت پاكو خاوێنییە، خاوێن ڕاگرتنی لەشی کە لە جێگادا کەوتووەو شێلانی ئەو شوێنانەی کە خۆی پێڕادەگرێت وەك (سمت، پاژنەکانیو شانەکانی) بە ئیسپرتو تا بە هۆی پاڵکەوتنەوە تووشی برینی سەر جێگا نەیەت، هەروەها دەبێت ڕۆژانە ڕیخۆڵەکانی بەتاڵ کرێتەوە لە پیساییو خۆراکی سووکی پێبدرێت کە پزیشك خۆی بۆی دادەنێت ئەم خۆراکانەش نابێت خوێی تێدابێت لە بری خوێی چێشت دەبێت (خوێی هۆرسال Horsal) یا (خوێی کۆرتازال Curtasal) بەکاربهێنێت کە لە دەرمانخانەکاندا چنگ دەکەون، کەسە نەخۆشەکە دەبێت بە یەکجارەکی واز لە جگەرەکێشانو مەیخۆریو چاو قاوە بهێنێت تەنانەت پاش چاکبوونەوەش، بۆ خۆشتن لە گەرماودا نابێت پلەی گەرمی ئاوەکەی لە (٣٣-٣٤) پلەی سەدی- سانتیگراد تێپەڕێت، دەتوانرێت هەندێك خوێی کانزایی یا گژوگیای پزیشکی بکرێتە ناو ئاوی بانیۆکەوە کە نەخۆشەکە خۆی تێدا دەشۆرێت (سەیری پەرتووکی چارەسەر بە گژوگیا) بکە.

خۆپاراستن لە ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکانو فشاری بەرزی خوێن

هەندێك کەس هەن ئامادەگی بۆ ماوەیی خێزانییان هەیە کە تووشی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان ببن، چونکە دەزانن باوباپیرانیان لە بنەماڵەکەیاندا فشاری بەرزی خوێنیان بووە. لەبەرئەوە دەبێت لە هەندێك شت خۆیان بە دوور کەن کە کاریان

تێدەکات لەگەڵ خۆدورخستنەوە لە کاردانەوەی دەروونیو ئاڵۆزیی بە تایبەتی گەر ئەم کەسانە هەندێك کاری تایبەتیان هەبێتو ناوبانگیان هەبێت وەك: پزیشکەکان، پارێزەرانو پیاوانی ڕامیاریو پیاوانی کارمەندانی (بۆرسە*) و کاری بازرگانیو داراییو نووسەران. ئەم کەسانە پێویستە ماوەی چاکیان هەبێت بۆ پشوودان وەك خەوی پاش خۆراكو حەوانەوەی ڕۆژانی پشوو لەگەڵ پشووی ساڵانە کە خۆیان تەواو لە بارگرانیی ماندوێتی بحەوێننەوە. باشتر وایە ماوەی پشووەکانی کورت کورت بێت لە ماوەی ساڵەکەدا نەك کۆبکرێتەوەو بە یەکجارو بە ماوەیەکی درێژ بە سەری بەرێت. بۆ خۆپاراستن لە بەڵای ڕەقبوونی خوێنبەرەکان بە تایبەتی ئەوانەی ئامادەگییان تێدایە بۆ تووشبوون دەبێت بە یەکجارەکی خۆ لە جگەرەکێشان دوورخەنەوەو چاو قاوەی خەست نەخۆنەوەو چارەسەری قەڵەوی بکەن گەر هەبوو (سەیری بابەتی چارەسەری بکە) دەبێت چارەسەری قەبزی بکرێتو بە شێوەیەکی گونجاوو بە ڕادەیەکی گونجاو کاری سێکسی ئەنجام بدەن، مەیخۆران گەر بە کەمی بخۆنەوە قەینا بەڵام گەر بڕەکەیان زیادکرد زیانمەندە.

ئەمەو هەندێك نەخۆشی وەك سووزەنەكو پشت یەشەو شەکرە ڕێخۆشکەرن بۆ ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان، دەستنیشانکردنی خێراو چارەسەری دروست دادەنرێت بە کارە گرنگەکانی خۆپارێزی لە تووشبوونی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان. هەروەها شێلانی لەش بە شێوەیەکی هونەری پلەی گەرمیی ئەو ئەندامە بەرزدەکاتەوەو سووڕی خوێن ئاسان دەکاو کرژیو ئاڵۆزی دەمارە مووینەکان ناهێڵێت. هەندێك لە پزیشکە تایبەتمەندەکان ئامۆژگارییان بۆ خۆپاراستن لە ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان وایە کە (خوێنی لە دەمارەوە لێوەرگیرێت) ماوەی هەر (٣) مانگ جارێك بە بری چارەکە لیترێك، بەڵام زەروو*، کەڵەشاخ** لەم خوێن وەرگرتنە کەمتر نییە.

---

* ئاڵوگۆڕی دراو.

* زەروو: جۆرە مێرووێەکە لە ئاودا دەژیو ڕەنگی ڕەشە شوێنێکی لەشی مرۆڤی بۆ بریندار دەکرێتو پێوەی دەنرێت ئەویش تا دەتوانێت خوێنی لێدەمژێت. (وەرگێڕ)

** کەڵەشاخ: شێوازی وەرگرتنی خوێنە بە بریندارکردنی شوێنەکەو بەرداخێك یارجە لۆکەیەکی تێدەکریو گڕێکی پێوە دەنرێتو دەنرێت بەو شوێنە بریندارەو خوێنی لێرادەکێشێت. (وەرگێڕ)

بەڵام بەکارهێنانی دەرمانی کیمیایی بۆ خۆپاراستن لە ڕەقبوونی دەمارەکان گەر بۆ ماوەی درێژخایەن بەکارهات چاك نییە بە پێچەوانەی بەکارهێنانی گژوگیای پزیشکی بۆ نموونە: سیرە ورچانە، سیری خواردن، سێو،
(سەیری پەرتووکی چارەسەر بە گژوگیا بکە).

چارەسەری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان

پێشتر باسی شێوازی چارەسەری جۆراوجۆری ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکانمان کرد لە بابەتی تایبەت بە سنگەکوژێدا (ڕەقبوونی دڵەخوێنبەر) جا خوێنەری بەڕێز چاوێکی تر پێدا بخشێنە گەر ئارەزوو دەکەیت.

دەرمان هەر خۆی بە تەنها چارەسەری ئەم نەخۆشییە نییە، ئەوەی کە چارەسەری نەخۆشییەکە دەکات پشت بە خوای گەورە بەکارهێنانی دەرمانەکانە لەژێر چاودێری پزیشکی تایبەتمەندا کە دەزانێت چۆن پەرە بە هۆکاری چارەسەرەکە بدات سەبارەت بە جۆری دەرمانەکەو بڕی دەرمانەکە بە پێی پێویستی هەر بارودۆخێك لە بارودۆخی نەخۆشییەکە، پزیشك چارەسەری نەخۆشی ناکات بەڵکو چارەسەری نەخۆشەکە دەکات. جا لێرەدا نهێنی تواناو بلیمەتی پزیشکەکەو سەرکەوتنی بەسەر هاوڕێ پزیشکەکانیدا دەردەکەوێت. پێم وایە کە هەموو کەسێك دەتوانێت فێری پزیشکی ببێت، بەڵام هەرکەس فێری پزیشکی بوو ناتوانێت پزیشکێکی سەرکەوتوو بێت.

بابەتی دوانزەمین
جگەرەکێشان
تووتنو تەندروستی

١)گشتە لێکۆڵینەوەیەك سەبارەت بە تووتن

١-سەرنجی مێژوویی

نیشتمانی یەکەمی تووتن کیشوەری ئەمریکایە، تا ئەمڕۆش مێژووی سەرەتای بەکارهێنانی جگەرەکێشان لەو کیشوەرەدا نەزانراوە. لە گەڕان بە دوای شوێنەوارەکاندا لە ئەمریکا هەندێك کەلوپەلو کەرەسە دۆزراونەتەوە کە مێژووەکانیان دەگەڕێتەوە بۆ (٦٠٠) ساڵ پێش زایین لەوانە (سەبیل*)ی لە گڵێنە** دروستکراو بۆ جگەرەکێشان.

بە پێی بنەما مێژووییەکان دیارە (کۆلۆمبس)ی دۆزەرەوەی کیشوەری ئەمریکا لە ساڵی (١٤٩٢ ز) کە گەیشتە ئەو کیشوەرە لەنێو دانیشتووەکانیدا خەڵکانێکی دەدی کە سەبیلیان دەکێشا. پاش (٥) ساڵ واتە لە ساڵی (١٤٩٧ز)دا (ڕامون پان- Ramone Pane)ی قەشە هەواڵی تووتنی گەیاندە کیشوەری ئەورووپا کە چۆن لە کیشوەری ئەمریکا جگەرە دەکێشن. لە ساڵی (١٥١٩ز)یدا گەڕیدە (ئۆڤیدۆ- Oviedo) بۆ یەکەم جار گەڵاتووتنی گەیاندە ئەورووپا. بەڵام تۆوی تووتن لە ساڵی (١٥٥٩ز)دا لە وڵاتی (بەرازیل)ەوە گەیشتە کیشوەری ئەورووپا.

لە هەمان ساڵدا (جان نیکۆت Jean Nicot)ی باڵوێزی فەڕەنسا لە پورتوگال تۆوی تووتنی لە باخچەی ماڵەکەی خۆیدا ڕواند بە مەبەستی جوانیی لەبەر جوانی گەڵای پانو سەوزو ڕەنگینی گوڵەکەی. پاش ئەوە زۆر بە خێرایی کشتیاری تووتن لە گشت

* واتە دارجگەرە یا پایپ.

** واتە سیرامیك

شوێنێكی كیشوەری ئەوروپادا بڵاوبۆوە كە گوایا گەڵاكانی گشت جۆرە نەخۆشییەكی مرۆڤ چارەسەر دەكەن. لەم بانگەشە پڕوپاگەندەییەدا قەشەكانو پزیشكەكانو تەنانەت فەرمانڕەوای هەرێمەكانیش بەشدار بوون. لەو كاتەوە نەریتی جگەرەكێشان سەریهەڵداو بڵاوبۆوە لە نێوان دانیشتوانی كیشوەری ئەوروپادا بە مەبەستی چارەسەری نەخۆشییەكانو وەك خوویەك بۆ بێتاقەتی لە كاتی تەندروستیو دوورە نەخۆشیدا.

پاش سەد ساڵ كشتیاری تووتنو جگەرەكێشان بە خێراییو بە شێوەیەكی كەم وێنە بڵاوبۆوە زیاد لە هەر جۆرێك لە جۆرە ڕووەكەكانی تر. ئەم دووكەڵكردنە پێی وتراوە "جگەرەكێشان" و تا ئێستاش لە وڵاتە عەرەبییەكاندا هەروا دەوترێت. لە كیشوەری ئەوروپا مەزەندەی جگەرەكێشانی پیاوان بە ڕێژەی (٩٠٪) و ئافرەتانیش بە ڕێژەی (١٠٪)ی ژمارەی دانیشتوانە.

لە ساڵی (١٨٢٨ز)دا هەردوو زانای ئەڵمانیایی (بۆسێڵت Bosselt) و (ڕایمان Reimann) لە زانكۆی (هایدڵبێرك Heidelberg)ی ئەڵمانیا بابەتی كاریگەری ناو تووتنیان دۆزییەوەو بە ناوی (جان نیكۆت)ەوە ناویان نا (نیكۆتین Nicotin) چونكە یەكەمین كەسێك بوو تۆوی تووتنی لە ئەوروپا چاند، هەردوو زانای نەمسایی (دۆڤۆرزاك Duvorzak) و (هاینریش Heinrich) یەكەمین تاقیكردنەوەیان لەسەر خۆیان ئەنجام دا لە ساڵی (١٨٦٨ز) لە (ڤییەننا)ی پایتەختی وڵاتی نەمسادا.

بەڵام پێكهاتەی كیمیایی نیكۆتین لە ساڵی (١٨٩٢ز)دا زانای كیمیایی (پینەر Pinner) دۆزییەوە.

٢-سەرنجی كشتوكاڵیی

ڕووەكی تووتن لە ڕووی كشتیارییەوە لە بنەماڵەی پەتاتەو تەماتەیەو لەو ڕووەكانەیە كە لە هەموو ناوچەیەكدا دەژی، بەڵام گونجاوترین ناوچە بۆ تووتن ئەو ناوچانەیە كە دەكەونە نێوان (٣٥) پلەی باكوورو (٥٢) پلەی باشووری خڕۆكی زەوییەوە. بە شێوەیەكی گشتی ڕووەكی تووتن لە هەر شوێنێك دارمێو (ترێ) ڕووا تووتنیش دەڕوێت. تایبەتمەندەكان دەتوانن جیاوازی نێوان تووتنە جۆراوجۆرەكان

بزانن. گرنگ ئەوەیە دەتوانرێت کاریگەری لە ڕێژەی نیکۆتینی تووتندا بکرێت بە هەڵبژاردنی جۆری خاك بۆ چاندن‌و شێوازی پەیین کردن‌و لێکردنەوەی گەڵاکان‌و وشککردنەوەیان‌و هەڵهاتنیشی*. زاناکان لە کاری بیۆچاندان چ لە ئەمریکا یا ئەوروپا بۆ چاندنی جۆرە تووتنێکی بێ نیکۆتین یا بە کەمترین ڕێژەی نیکۆتین. لەم ڕووەوە برێك سەرکەوتنیان بەدەستهێناوە بە (متوربە) کردنی تووتن لەسەر ڕەگی تەماتەو بەم شێوەیە تووتنێکیان بەدەستهێناوە کە ڕێژەیەکی کەمتر لە ئاسایی نیکۆتینی تێدابێت. هەروەك لە تاقیکردنەوەی پێچەوانەشیان ئەنجامداوە کە شەتڵی تەماتەیان لەسەر ڕەگی تووتن متوربە کردووە کە ئەنجامەکەی تەماتەیەکی نیکۆتین داریان چنگ کەوتووە. بێگومان تەماتەی ئاسایی بە هیچ جۆرێك نیکۆتینی تێدا نییە.

سەرنجی کیمیایی

لەم بارەوە ئەشێت جیاوازی بکەین لە نێوان پێکهاتەی کمیایی گەڵا تووتن‌و پێکهاتەی کیمیایی دووکەڵەکەی. یەکەمیان لای ئەو کەسانە گرنگە کە گەڵاکەی لە دەمدا دەجوون‌و دووەمیان لای ئەوانە گرنگە کە دەیکێشن (جگەرەکێشان).

پێکهاتەی کیمیایی گەڵا تووتن

لە تاقیگەکاندا شیکاری کیمیایی ئەنجامدراوە لەسەر گەڵا تووتنی وشککراوە کە لە کارگەکاندا دەکرێتە جگەرەو ئەم بابەتانە لە پێکهاتەکەیدا بووە:

ئاو:

بە ڕێژەی (٥-١٠٪)ی تیادا بووەو لە ڕووی زانستییەوە سەلماوە کە تووتنی (شێدار) کاریگەرترە لەسەر لەشی مرۆڤ وەك لە تووتنی وشك چونکە ئەو دووکەڵەی دەگاتە دەمی جگەرەکێشەکە بریتییە لە ڕێژەیەکی بەرز لە بابەتی نیکۆتین.

ئازۆت:

---

* مەبەست لە تخمرە وەك چۆن بە هەویر دەڵێن هەڵهاتووە.

ڕێژەکەی لە نێوان (٢-٤٪)یەو ئازۆت هەر خۆی بە تەنها لە ڕووی تەندروستییەوە گرنگییەکی گەورەی نییە بە پێچەوانەی بابەتە پرۆتینییەکان کە لە پێکهاتەکەیاندا بابەتی ئازۆت هەیە. بابەتی پرۆتینی لە تووتندا کاتی سووتاندن دەبێتە گازی (تسیان هیدریک)ی کوشندە، ڕێژەی ژەهری تووتن زیادو کەمییەکەی بە پێی زیادو کەمی ڕێژەی بابەتی پرۆتینییەکەیەتی.

سرکەی نیتریک:

ئەم سرکەیە (ئامۆنیاکی) لێدەکەوێتەوە کە شێوێنەری پێستە لینجەکانی لەشە وەك (چاو، دەم، ڕێڕەوی هەناسەو ڕێڕەوی هەرس) و ڕێژەکەی لە تووتنی وشکدا (٠,٥٪) و ئەم ڕێژەیە پاش هەڵاتنێکی کەموکووڕی گەڵاکانی زیاد دەکات تا (١-٢٪)دا. لەمەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە گەڵای تووتنی تەواو هەڵنەهاتوو زیانی تەندروستی بە مرۆڤ دەگەیەنێت.

سرکەی ئەندامی:

لەوانە سرکەی سێوو لیمۆو سرکەی سرکەڵۆك، کە کاریگەرییان لەسەر بۆنی دووکەڵەکەو چێژی‌و پلەی گەشانەوەی ئاگرەکەیدا هەیە، بەڵام لە ڕووی تەندروستییەوە هیچ گرنگییەکی نییە.

سووتووی جگەرە:

لە پێکهاتەی سووتووی جگەرەدا ئەم بابەتانە هەیە بابەتی (پۆتاسو سۆداو کلس‌و مەغنیزیۆم‌و ئاسن‌و کلۆر) و ڕێژەیان لە گەلای تووتنی وشکدا لە نێوان (١٠-٢٥٪)ەو بە کاریگەری ئەم بابەتانە سووتووی جگەرە لە کاتی مژلێدانی جگەرەکەدا بە ئاگرەکەوە خۆی دەگرێت. بڕی سووتووی پاشماوەی جگەرە ڕێژەیەکی پێچەوانەیە لەگەڵ بڕی بابەتی نیکۆتین لە تووتنە سووتاوەکەدا.

بابەتی بەکیتین:

ڕێژەکەی لە گەڵای تووتندا لە نێوان (٤-٦٪)دایەو گرنگییەکەشی ئەوەیە لە کاتی سووتاندا (کهوولی مەسیلی) و ئیسپرتۆی لێپێکدێت.

بابەتی سیلیلۆز:

Cellulose لە تووتندا بە ڕێژەی (١٠٪)یەو گرنگییەکەی وەك پێشووە لە پێکهاتەیدا لە سووتانی (کهوولی مەسیلی)دا کە بابەتێکی قەترانی درووستدەکات (قیر)

ڕۆنی هەڵمیوو بابەتی مێوین:

لە کاتی سووتانیدا چێژی تووتنەکە دەشێوێنێت (ئەروما).

بابەتی کەتیرەیی:

بە پێچەوانەی پێشوەکانییەوە جگەرەکێش هەست بە بۆنو چێژی (ئەروما) دەکاتو بە زۆریش لە تووتنی (فرجینیا)دا هەیە کە ڕێژەکەی لەم جۆرەدا دەگاتە (١٥٪).

نیشاستەو بابەتی شەکرین:

لە کرداری هەڵاتەییدا ڕێژەی کەم دەبێتەوەو بە ئەنقەست دەکرێتە ناو تووتنەوە بۆ چێژ خۆشکردنو نەهێشتنی تیژی تووتنەکە. لە ڕووی تەندروستییەوە گرنگییەکی ئەوتۆی نییە جگە لەوەی لە کاتی سووتاندا گازی (سرکەی خەڵووز) پێکدێنێت، لە بابەتی پێکهاتەی کیمیایی دووکەڵی تووتندا لێیدەدوێین.

نیکۆتین:

بابەتێکی ژەهرینی سەرەکییە لە تووتنداو، ڕێژەی بوونی لە (کاریگەری گچکەدا) (١٢٪)یە بە پێی جۆری تووتنەکەو شوێنی گەڵاکان لە ڕووەکەکەداو شێوازی چاندنو پەیین کردنو هەڵاتەی دەگۆڕێت.. هتد. بە زۆری نێوەندی ڕێژەی دادەنرێت بە (١-٣٪)دا، واتە هەر گرامێك گەڵا تووتن (٢٠ ملیگرام) نیکۆتینی تێدایەو بری نیکۆتین لە یەك جگەرەدا گەر کێشی (٥ گرام) بێت دەتوانێت دوو پیاو بکوژێت گەر هەریەکێکیان نیوەی جگەرەکە بە تووتنی بخۆن چونکە بڕی کوشندەی ژەهری نیکۆتین (٥٠ ملیگرامە).

جیاوازی ناکرێت لە نێوان جۆرەکانی تووتندا لە بەکارهێنانی جۆراوجۆریاندا سەبارەت بە بڕی نیکۆتین تیایاندا، بەڵام دەتوانرێت بوترێت کە ڕێژەی نیکۆتین لە

تووتنی تایبەتی ئامادەکراوی (سەبیل)دا کەمترە لە ڕێژەی نیکۆتینی جگەرەی ئاسایی، کەمترین ڕێژەی نیکۆتینیش لە توتنی تایبەت بە پژمینە لە ڕێی (برنووتی)* کە ڕێژەی نیکۆتین تیایدا (٠،٥-٢٪) بەڵام ڕێژەی نیکۆتین لە تووتنی مژیندا دەگاتە (١،٩-٤،٨) ئەمە پەیوەندی بە تامو چێژی تووتنو ڕێژەی نیکۆتینەوە نییە تیایدا، بەڵام ئەم ڕێژەیە لە تووتنە گرانبەهاکاندا کەمترە چونکە دووجار کرداری هەڵاتەی بۆ ئەنجامدەدرێت، لەگەڵ ئەمەدا تووتنی هەرزانبەها ڕێژەیەکی بەرز نیکۆتینی تێدایە چونکە کاری هەڵاتەی بەچاکی بۆ ئەنجام نادرێت. ژەهری تووتن لە کاغەزە پتەوەکاندا زیاد دەکات وەك کاغەزی (شوکولاتە) کە بڕێك بابەتی قورقوشمی تێدایە، پێشتر ئەم کاغەزانە بۆ بەرگی ناوەوەی پاکەتە کاغەزییەکان بەکاردەهات بۆیە جگەرەکە بابەتی ژەهرینی قورقوشمی دەمژی.

زێدەچارەسەری گەڵای تووتن

ئەم شێوازە پەیڕەو دەکرێت بۆ تێکەڵکردنی دەرمانی تایبەت لەگەڵ تووتنەکەدا وەك (جگەرەیەکی پزیشکی) سوودی لێ ببینرێت. بە زۆری ئەم دەرمانانە بریتین لە یۆدی ئاوێتە یا جیوە یا نەعنا یا (ڤیرۆناڵ Veronal) کە بابەتێکی سڕکەرە یا گیای داتوورە (ڕووەکێکی گیایی پزیشکیی ژەهرینە لە خێزانی باینجانەکانە) -سەیری کتێبی چارەسەر بە گژوگیا بکە- هەندێك بابەتی سڕکەری وەك (ئەفیونو کۆکایینو تلیاك) دەکرێتە نێو تووتنەوە دەشێت گەڵا تووتن ژەهراوی کرێت بە مەبەستی کوشتنی لەسەرخۆ بە ژەهری (زەرنیخ) یا ژەهری (سرکەی تسیان هیدریك). هەروەها فێڵ لە تووتن دەکرێت بە تێکەڵکردنی گەڵای (بە توولای سپی) و گەڵای پەتاتەو گەڵای (ڕێواس) و .. هتد. بەڵام ئەمانە هیچیان بابەتی نیکۆتینیان تێدا نییە بەڵکو ڕێژەیەك گازی سرکەی خەڵووزو گازی تسیان هیدریکی ژەهرینو ئامۆنیاکی ڕووشێنەری پێستیان تێدایەو کێشانیان دەبێتە هۆی لەرزو ئارەقکردنەوە.

---

* ئەم برنووتییە جۆرە تووتنێکە بە پەنجە دەکرێتە لووتەوە بە مەبەستی پژمین.

لە بابەتە مەترسیدارەکانی تر کە بۆ فێڵ لە تووتنکردن بەکاردێت گیای (جوێسەی بۆندار*) —سەیری کتێبی چارەسەر بە گژوگیا بکە- چونکە ژەهری (گۆمارین Gumarin) ی تێدایە کە دەبێتە هۆی هەندێك کاردانەوەو شلوشێواوی لە لەشدا.

تووتن تێکەڵ بە زەعفەران دەکرێت بۆ گۆڕینی ڕەنگی یا تێکەڵ بە گوێزی تیب دەکرێت لەبەر چاکردنو گۆڕینی بۆنو چێژی.

کاغەزی جگەرە:

هەندێك کاریگەری ژەهرین دەگەڕێتەوە بۆ کاغەزەکە کە لە پەڕۆ یا ڕیشاڵی گەنمەشامی یا کەتان یا (قەنەب*) دروست دەکرێتو پێکدێت لە بابەتی (مەگنیزیۆم) کە ڕۆشنایی دەدات بە ئاگری جگەرەکە. هەندێك لە جگەرەکێشان قێزیان دێتەوە لە ئەنجامی بۆنی سووتاوی کاغەزی جگەرەکەدا هەرچەندە ئەم کاغەزانە بە جۆرەها گوڵاو بۆنخۆش دەکرێن.

ب-سووتاندن لە کاغەزی جگەرەدا

کرداری سووتاندنی تووتن لە کاتی جگەرەکێشاندا بە هەر شیوازێك لە شێوازەکانی جگەرەکێشان بێت تەنها کرداری (دڵۆپاندن)ە و دابەش دەبێت بەسەر شەش ناوچەدا:

١-ناوچەی سووتوو:

ئەمە یەکەم ناوچەیە ڕووەو دەرەوەو لەم توێژینەوەماندا هیچ گرنگییەکی نییەو پاش ئەمیش ڕووەو ناوەوەی ئەم ناوچەیە دێت:

٢-ناوچەی بڵێسە:

پلەی گەرمی تیایدا دەگاتە چەند پلەیەکی سەدیو نیکۆتینی تووتنەکە تیایدا دەسووتێو تێکەڵ بە دووکەڵەکە دەبێت، پاش ئەمیش ڕووەو ناوەو ئەم ناوچەیە دێت:

* بە داخەوە ئەم گیایەش ناوەکەیم بە کوردی دەستنەکەوت.

* قەنەب بەرامبەرەکەیم لە کوردیدا چنگ نەکەوت بەڵام وەك لە فەرهەنگی (منجد)دای جۆرە ڕووەکێکە گوشو بەنی لێدروست دەکرێت.

٣-ناوچەی وشکبۆوە یا بە خەڵووز بوو:

دووکەڵەکەی پیا ڕەت دەبێو لە ڕێیدا ڕوومو ناوچەی داهاتوو وشك دەبێتەوە:

٤-ناوچەی چڕبوونەوە (Kondensation):

لەم ناوچەیەدا برێك نیکۆتینی دووکەڵەکە دەنیشێت کە ڕێژەی نیکۆتین لەم بەشەی جگەرەدا کە (پاش سووتانی ٣\٢ی جگەرەکە یا زیاتری) دەگاتە (٤٠٪) و لە فنگە جگەرەکەدا دەگاتە (٦٪) و پاش ئەمە ڕاستوخۆ ناوچەی چڕبۆوە دێت:

٥-ناوچەی دەم:

ئەم ناوچەیە هەمیشە بە لیك شێدارەو مەترسیدارترین ناوچە لە ناوچەکانی سووتاندنە چونکە شیدارییەکەی یاریدەی شیبونەوەی هەندێك نیکۆتینی نیشتوو دەداو لەگەڵ دووکەڵەکەدا ڕێدەکات بۆ:

٦-ناوچەی دووکەڵ:

لەم ناوچەیەدا پلەی گەرمی دەگاتە (٦٥) پلەی سەدی. دووکەڵەکە دەبێتە دوو تەوژم: (تەوژمی بنەڕەتی) کە تیایدا دووکەڵ دەگاتە دەمو ڕێڕەوە هەواییەکان و (لقە تەوژم) ئەمیش دووکەڵەکە لە ناوچەی بڵێسەوە ڕوومو هەوای دەرەوە بڵاودەکاتەوەمو لەگەڵ هەوای هەناسەداندا دەگاتە ناو سییەکان. ئەم دابەشکردنەی تەوژمی دووکەڵ گرنگییەکی هەیە چونکە ڕێژە لە نێوان هەردوو بەشەکەدا بە پێی جیاوازی هۆکاری بەکارهاتووی جگەرە دەگۆڕێت. زۆربەی بڕی ئەو دووکەڵەی لە تەوژمی بنەڕەتیدایە کە دەگاتە دەم لە بەکارهێنانی سەبیلدایەو کەمترینی ئەو بڕەش لە کێشانی جگەرەی پێچراوە*دایەو پلەی نێوەندیش لە جگەرەی ئاساییدایە.

کێشانی جگەرەی پێچراوە ترشەتامە* بەڵام کێشانی جگەرەی ئاسایی تفتەتامەو** بەم شێوەیە کاریگەرییان جیاوازە لەسەر لەشی مرۆڤ.

* جگەرەی پێچراوە واتە (چرووت) کە لە بری کاغەز بە گەڵا تووتن پێچراوەتەوە.

* واتە حامضی

** واتە قاعدی

ئاشکرایە کە توونتی شێدار بڕی نیکۆتینی دووکەڵەکەی بە ڕێژەی (٧٥٪) زیاترە وەك لە بڕی دووکەڵی توونتی وشك.

ئەو جگەرانەی بەدەست دەپێچرێتەوەو بە توندی ناپێچرێتەوەو شلییەکی تێدایە ناوچەی بە خەڵووزبووی فراوانەو پتر نیکۆتین تیایدا دەسووتێتو بڕەکەی لە تەوژمی بنەڕەتی دووکەڵەکەدا لەناو دەما زیاد دەکات.

بە لەسەرخۆیی جگەرەکێشان دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی نیکۆتین بۆ ناودەمو بە پێچەوانەشەوە لە جگەرەکێشانی خێراو پەلەدا بڕی نیکۆتینە کە زۆر زیاد دەبێت، هەروەها بە پێی درێژی ماوەی داگیرسانیو هەڵمژینی یەکەم نەفەس لە جگەرەکە.

شێوازی جگەرەکێشانەکە وەك (جگەرەی پێچراوە، جگەرەی پاکەت، سەبیل.. هتد) کاریگەری گەورەی لەسەر بڕی نیکۆتینی جگەرەکە هەیە. کێشانی جگەرەی پێچراوەی باریكو درێژ بڕێکی کەمتر نیکۆتینی تێدایەو وەك لە جگەرەی پێچراوەی کورتو ئەستورو، بە هەمان شێوە جگەرەی پاکەتیش. سەبیلی کورت (پایپ) گەر سەرقاپەکەی بنرێتەوەو بکێشرێت بڕێکی زیاد نیکۆتینی دەبێت وەك لەوەی سەرقاپەکەی نەنرێتەوەو سەبیلەکە درێژبێت. بەڵام کەمترین زیان لە (نێرگەلە)دایە چونکە ئەو ئاوەی تیایدایە بەشێکی زۆری نیکۆتینەکە دەمژێت کاتێك مژی لێدەدرێو دووکەڵەکە بە ڕووی ئاوەکەدا تێدەپەڕێت.

درێژی لوولەی نێرگەلەکەش کایگەری هەیە چونکە بەشێکی تر لەو نیکۆتینە دەنیشێتە ناو ئەو لوولە درێژەیەوە.

ج-پێکهاتەی کیمیایی دووکەڵی جگەرە

بابەتە کیمیاییەکانی ناو دووکەڵی جگەرە فرە زۆرنو لێرەدا ناتوانین سەبارەت بە هەموویان بدوێین تەنها گرنگەکانیان بۆ ئەم بابەتە تەندروستیەمان دەخەینەڕوو.

نیکۆتین

توێژینەوە زانستییەکان سەلماندوویانە کە (١٠-٢٠٪)ی ئەو نیکۆتینەی ناو توونتن لە ڕێی جگەرەکێشانەوە بە هۆی تەوژمی بنەڕەتی توونتنەوە دەگاتە ناودەم. هەر گرامێك

تووتنی ناو جگەرەی کێشراو بڕی (٣-٧) ملیگرام نیکۆتین دەگەیەنێتە ناودەمی جگەرەکێشەکەوە. بەڵام خۆشبەختانە لەم بڕە تەنها کەمێکی دەمێنێتەوەو ئەویتری لە ڕێی بەباکردنەوە فرێدەدرێتە دەرەوە.

پیریدین Pyridin

ژەهرو بڕەکەی لە نیکۆتین کەمترە چونکە لە سووتاندنی (١) گرام تووتندا تەنها (١) ملیگرام پیریدینی لێدەردەچێت.

ئامۆنیاك

هەر گرامێك تووتن لە کاتی سووتانیدا (٣-٥) ملیگرام ئامۆنیاکی لێدەردەچێت، سەبارەت بە زیانی تەندروستیشی ڕووشێنەرو شێوێنەری لینجە پێستی ناو (چاوودەم، قورگ، سەرەتای سوورێنچك‌و گەروو، بۆری هەواو تەنانەت توورەکە وردیلەکانی سیش)ە. دەبێتە هۆکاری تەڕو تووشبوو شێداری‌و هەڵامەت لەم ڕێڕەوانەی جگەرەکێشاندا کە ئەنجامەکەی (کۆکەو بەڵغەمە).

گازی تسیان هیدریك:

گازێکی زۆر ژەهراوییەو ئەوەی دەگاتە لەش لە کێشانی هەر گرامێك تووتنی جگەرەدا تەنها (١) ملیگرامە لەم گازە. جا خۆشبەختانە لەش لەم بڕە کەمەی ئەم گازە ڕزگاری دەبێت چونکە دەگۆڕێت بۆ بابەتی (ڕۆدان Rhodan) و بەشی زۆری ئەم گازە بەتاڵ دەبێتەوە.

گازی سرکەی خەڵووز

ڕێژەی ئەم گازە لە دووکەڵی جگەرەدا بە پێی هۆکاری جگەرەکێشانەکە دەگۆڕێت، لەگەڵ بڕی سرکە دروستکەر کە دەتوانێت بگاتە ناوچەی بڵێسە لە جگەرەدا.

هەروەك وتمان سرکە دروستکەر لە ناوچەی بڵێسەدا بڕی گازی سرکەی خەڵووز تیایدا زیاد دەکاو بە پێچەوانەشەوە. کەواتە سەیر نییە کە ڕێژەی گازی سرکەی خەڵووز لە دووکەڵی جگەرەدا بگاتە (١-١٤٪). هەروەك ئەم گازە لە دووکەڵی ماشێنی شەمەندەفەردا (٣,٦٪) و لە دووکەڵی ئۆتۆمبیلدا (٣,٥-٧٪) و ڕێژەی لە گازی (بۆتاگاز)دا (٤-٦٠٪)یە. بەڵام ڕێژەی ئەم گازە لە شەقامە جەنجاڵەکاندا لە (٠,٠١) زیاتر نییە.

هەروەك زانراوە گازی سرکەی خەڵووز ژەهرێکی کوشندەیە بەڵام زیانی تەندروستی نییە کە لە ئەنجامی جگەرەکێشانەوە دەردەچێت گەر لە هەوای کراوەدا بێت.

جگەرەکێشان لە شوێنە گشتییە داخراوەکاندا هەوا گەندەڵ دەکات بە هۆی کۆبوونەوەی لەسەرخۆی گازی سرکەی خەڵووزەوە. بەڵام ئەم گەندەڵییە ناگاتە ڕێژەیەکی بەرز (٠,٠١-٠,٢٪) کە ئەم ڕێژەیە بەسە بۆ ژەهراوی بوونێکی توند – بەخەڵووزبوون- کە پاشان کەسەکە دەبووریتەوەو لە توندە کاریگەریدا دەیکوژێت. بەڵام ئەو کەسانەی بە پێی بارودۆخی کارەکانیان ناچارن کە ماوەی درێژخایەن لەو جۆرە شوێنانەدا بمێننەوە وەك (کارگوزاری چێشتخانەو یانەکان- هتد) و بەو هەوایە هەناسە هەڵدەمژن کە گازی سرکەی خەڵووز گەندەڵی کردووە لە خوێنیاندا بڕێك لەو گازە دەمێنێتەوە کە دەبێتە هۆی ژەهراویبوونی درێژخایەن و دیاردەکانی بە نۆرە سەریەشەو خێرا دڵ لێدان و هەست بە تەنگی سنگ و خاوبوونەوەی لەش و خەوزڕانی شەو دەردەکەوێت.

کهوولی مەسیلی

(ئیسپرتۆی سووتان): لە ڕووی تەندروستییەوە گرنگییەکی ئەوتۆی نییە لەبەرئەوەی بڕی کوشندەی لە نێوان (٥٠٠-١٠٠٠) ملیگرامە، لە کاتێکدا کێشانی (١٠) جگەرە لە ڕۆژێکدا لە (٤٢) ملیگرام لەم کهوولی مەسیلیە زیاتر دروست ناکات. کێشانی (٢٠) جگەرەی پێچراوە (٤٠) ملیگرام بەرهەم دێنێ واتە زۆر لەژێر بڕی کوشندەوەیە.

بابەتی قەترانی

(قیر) لە هەر کیلۆگرامێك تووتنی سووتاوەوە بڕی (٤٠) گرام لەم بابەتە دەردەچێت. لە ڕووی زانستییەوە سەلماوە کە ئەم بابەتە کاریگەری گەورەی هەیە بۆ دروستبوونی (شێرپەنجە) بە تایبەتی لەبەرئەوەی بابەتی (بێنزپیرین Benzpyrene)ی گەورە کاریگەری ڕوودانی شێرپەنجەی تێدایە.

ئەمەو لە دووکەڵی جگەرەدا چەند ژەهرێکی تر هەن کە لەمەو پاش ناوی هەندێکیان دێنین:

(نیکۆتیمین Nikotimin) و (نیکۆتۆیین Nikotin) و (نیکۆتیرین Nikotyrin) و (نیکۆتیلین Nikotelin) و (نۆرنیکۆتین Norhikotin) و (نیکۆتین Nikotin) و (تاباسین Tabacin) و (سرکەر کاربۆل Karbol) و (فۆرماڵدهید Formaldhyd) و (فۆرفۆرۆل Furfurol) و (میسان Methan) و (ئیزۆمیلامین Ismoylamin) و (سرکەی خەڵووز) و (سرکەی کلۆرۆجین Chlorogen) و (ئەکرۆلین Acrolein) و (ئەسیتیلین Acetylen) و (ئەیسیلین Aethylen) و (فینۆل Phenol) و (زەرنیخ Arsen) و (کەتیرەی تووتن) و (ڕۆنی هەڵمیو). ئەمانەو لێرەدا دەبێت ئاماژە بەوە بکەین کە (سرکەی نیکۆتین) یەکێکە لەو ڤیتامینە پێویستانەی لەش، کە لەش لە (نیکۆتین)ی دووکەڵی جگەرەوە وەریناگرێت چونکە ئەمە لە لەشدا بە ئۆکسجین نابێت بۆ (سرکەی نیکۆتین).

د-تاقیکردنەوە بۆ جوێکردنەوەی تووتن لە ژەهرەکانی

چەندین تاقیکردنەوە ئەنجام دراوە بۆ جوێکردنەوەی تووتن لە ژەهرەکانی لە پێش هەموویانەوە (نیکۆتین)، ئەم تاقیکردنەوانە هەندێکیان (بایۆلۆژی)ن و هەندێکیان (میکانیکی) یا (کیمیایی)ن، ئەنجامی زۆربەیان هیچ نەبووە، بەڵام لە هەندێکیاندا گەیونە ئەوەی کە ڕێژەی نیکۆتین کەم کەنەوە، وا لە خوارەوە بە کورتی باسیان دەکەین:

١-هۆکاری بایۆلۆژی:

بریتییە لە بەکارهێنانی چەند گژوگیایەك لە پێشەنگییانەوە (زەعفەران) سەیری پەرتووکی چارەسەر بە گژوگیا بکە –کە تێکەڵ بە تووتنەکە دەکرێت تا لە کاتی سووتاندنا لەگەڵ نیکۆتیندا یەکگرێت و کاریگەری بەتاڵ کاتەوە. بەڵام تا ئێستا سوودێکی وای لێوەر نەگیراوە شایانی باسبێت.

٢-هۆکاری تەکنیکی

پاڵێوەری نیکۆتین (فلتەر) یا دار جگەرە یا سەبیل و پایپ بڕی نیکۆتینی ناو جگەرە کەم دەکەنەوە کاتێك دەنیشێتە ناو ئەو فلتەرە یا ئەو سەبیلەوە، ڕەنگە ئەو

بڕە نیکۆتینەی کە لەنێو دارجگەرە یا سەبیلەکەدا نیشتووە زیادکرێت بە دانانی پارچە لۆکەیەك بە درێژی (١,٢) سم و کێشەکەی (٠,٠٥) گرام بێت لەناو دارجگەرەکەدا. (نیکۆتین پاڵێوی نوێ) لە لۆکەو داوی (ئەسبێست Asbest) دروستکراوە، ئەم جۆرە پاڵێوەرانە (فلتەر) دەتوانن (٥٠٪)ی نیکۆتین گلدەنەوە کە پیایاندا تێدەپەڕێت واتە بەناو ڕیشاڵەکانیاندا.

٣-هۆکاری کیمیایی

لەم هۆکارەدا هەندێك بابەتی کیمیایی دەکرێتە ناو پاڵێوەرەکەوە (فلتەر) کە بۆ دەمامکی خۆپاراستن لە گازە ژەهراوییەکان بەکاردێن وەك بابەتی (مۆلیبیدین Molybdan)ی و (خوێی پلاتین) و (خوێی ڤالادیۆم Valladium) و خەڵووز. بەڵام کاریگەری ئەمانە لە کاریگەری پاڵێوەری ئاسایی لە لۆکەو دەزووی لە ئەسبێست دروستکراو زیاتر نییە.

٤-هۆکاری نهێنی

کارخانەکانی جگەرە دابینیان کردووە بێنەوەی ناوی پێکهاتەی کیمیایی بێنن، کە دەکرێتە ناو تووتنەکەوە لە کاتی کیشانیدا، بەڵام هیچ یەك لە جگەرەکێشان بەردەوام نەبون لە سەری لە بەر گران بەکارهێنانی ئەمەش وای لە کارخانەکان کرد واز لە دروستکردنو خستنە بازاڕی بهێنن.

٥-هۆکاری ناودەم

ئەمانە دەرمانی ناوێتەن کە زیاتر لە تێکەڵەی (مەگنیزیاو مازوو)نو جگەرەکێشەکە دەیکاتە دەمییەوە لە کاتی جگەرەکێشاندا، بەڵام سوودەکەی کەمبووە بە ڕێژەیەکی کەمتر لە پاڵێوەر (فلتەر).

* * *

ب-نیکۆتین‌و جەستەی مرۆڤ

(١)تێبینیەکان

أ-چارەنووسی نیکۆتین لە جەستەی مرۆڤدا:

چەند دڵۆپێك نیکۆتین گەر بکرێتە سەر زمانی هەر مرۆڤێك ئەم برە بەسە بۆ کوشتنی ئەو کەسە لە ماوەی چەند چرکەیەکدا چونکە لینجە پێستی ناولەشی مرۆڤ خێرا ژەهر دەمژێت. لە کاتی کێشانی یەك گرام جگەرەدا دەمی مرۆڤ (١-٢) ملیگرام لە نیکۆتینەکەی دەمژێت، یا بە شێوەیەکی تر بڵێین دەم (١٠٪)ی کۆی نیکۆتینی ناو جگەرە دەمژێت لە کاتی کێشانی جگەرەدا. بەڵام ئەو کەسانەی کە دووکەڵی جگەرە هەڵدەمژن بری نیکۆتینی مژراو زۆر زیاترە چونکە بە پانتاییەکی فراواندا تێدەپەڕێ لە پێستی لینجی ناودەم‌و بۆری هەواو لقەکانی. نیکۆتینی تەواوەی ناو تەو بەڵغەم دەگاتە ناو گەدەو لەوێدا پێستی لینجی ناو گەدەش دەیمژێت. دیارە پێستی لینجی ناو ڕیخۆڵەو ناو ئەندامی زاووزێی ئافرەت نیکۆتین دەمژن ئەگەر گیراوەی نیکۆتین بەکارهات بە مەبەستی هۆقنەکردن لە ڕێی کۆمەوە بۆ لەنێوبردنی کرم لە ڕیخۆڵەکاندا یا وەك پێشۆرێك بۆ ئەندامەکانی زاووزێی ئافرەت بە مەبەستی لەباربردنی کۆرپەلە (ئەم کارە زۆر مەترسیدارە).

ئاشکرایە پێستی دەرەوەی مرۆڤیش نیکۆتین دەمژێت بەڵگەشمان بۆ ئەمە ڕووداوی ژەهراوی بوونی لەشی قاچاخچی توتنە کە توتنەکە لە لەشیان دەبەستن بە مەبەستی ئاودیوکردن، یا جووتیارە کشتکارەکانی توتن، یا کرێکارەکانی کارگەکانی جگەرە.

نیکۆتین پاش مژینی لە ڕێی پێستە لینجەکانەوە زۆر بە خێرایی دەگاتە سووڕی خوێن‌و بە هۆیەوە دابەش دەبێت بەسەر گشت ئەندامەکانی لەشدا. هەندێك ئەندامی لەشی مرۆڤ لە پێشیانەوە جگەرو سپڵ‌و گلاندی سەرەگورچیلە نیکۆتین گلدەدەنەوەو هەوڵی لەناوبردنی دەدەن‌و دەیگۆڕنە بابەتی ناژەهری ترو ئەوەی دەمێنێتەوە لە ڕێی خوێنەوە بە هۆی گورچیلەوە بە شێوەی میزو لە ڕێی دەزگای هەرسەوە بە شێوەی

پیسایی‌و لە پێستەوە بە شێوەی ئارەقکردنەوە فرێدەدرێتەدەرەوە. نیکۆتین پاش مژینی لە میزدا بە ماوەی ($\frac{1}{4}$ ١ - ٢) کاژێر دەردەکەوێ‌و پاش (٨-١٠) کاژێر شوێنەواری نامێنێت.

بە بەڵگە سەلماوە کە ژنی جگەرەکێش کاتێك شیردەداتە کۆرپەکەی مەمکەکانی کە شیرەکە دەردەکەنە ناودەمی کۆرپەکەوە نیکۆتینی مژراویش دەبەخشنە ئەو کۆرپە بێتاوانەو جەستەی ژەهراوی دەکەن.

ب-توندەژەهراوی بوون بە نیکۆتین:

بڕی کاریگەری نیکۆتین (واتە کەمترین بڕ کە پاش وەرگرتنی دیاردەکانی لە لەشی مرۆڤدا دیاریدەدات) لە نێوان ١-٢) ملیگرامەو بڕی بە ژەهربوون لە نێوان (٣-٤) ملیگرمەو بڕی کوشندەش لە نێوان (٥٠-٦٠) ملیگرامدایە. بەڵام دیاردەی توندە ژەهراوی بوونی لەش بە نیکۆتین ئەمانەیە:

سووتانەوەی ناودەم، قوڕگ خوران، زیادە لیك دەرکردن (لیکنی)، هەستکردن بە گەرمی ناو گەدە کە بڵاودەبێتەوە تا سنگ‌و سەروسەری پەنجەکان‌و پاش ئەوە هەژانی تووڕەیی کەسەکە بە سەریەشەو گێژی‌و لێڵ بینین‌و گوێ گرانیشەوە، ئەمجا قوڕگ‌و گەروو وشك دەبن‌و چوارپەل سارد دەبنەوە، ورگ بە ئازارەوە دەئاوسێت، ڕشانەوە، تەنگەتاوی چوونە پێشاو، تەنگەنەفەسی‌و خێرا لێدانی دڵ کە پاشان هێور دەبێتەوەو پچڕپچڕ دەبێ‌و پاش ئەوە دەبووڕێتەوەو ماسولکەکانی کرژ دەبن‌و کۆتایی ئەم شتانەش بێگومان مردنە بە ئیفلیجی نێوەندی هەناسە لە مێشکدا. سەرنج دەدرێت کە توندە بە ژەهربوونی نامەبەست بە نیکۆتین پاش زێدە جگەرەکێشان ڕوودەدات بە تایبەتی ئەو لاوو مێردمنداڵانەی کە تازە خەریکن فێرە جگەرەکێشان بن‌و بڕی ئەو جگەرەیەی کە دەیکێشن دەگاتە (١٥-١٧) جگەرەی چروود* یا (١٨) سەبیل یا پایپ یا خواردنەوەی ناوێکی بە تووتن پیسبوو کە وەك قۆشمەیی لە لایەن کەسانێکەوە

* جۆرە جگەرەیەکی بیانییە کە هەر گەڵا تووتنەکە خۆی بە شێوەیەکی هونەری دەپێچرێتەوەو دەکێشرێت بێگومان جۆری تووتنەکەی نایاب‌و گرانیشە.

ئەنجامدرێت بۆ بەرامبەرەکەی یا هۆقنەکردن لە رێی کۆم یا لە رێی ئەندامی زاووزێی نافرەتانەوە.

هەندێك دەرمانی کشتوکاڵیش کە بۆ لەناوبردنی مێرووەکان بەکاردێت برێکی زۆر نیکۆتینی تێدایەو گەر بەردەستی مرۆڤ بکەوێت ژەهراوی دەکات یا برێکی کەمی بەر لەش بکەوێت یا لە کاتی بەکارهێناندا بگاتە دەزگای هەناسەو هەرس هەمان کاریگەری هەیە.

چارەسەرەکەی

ئەو ژەهرە لە لەش دووردەخرێتەوەو دەبێ دەستە پیسبووەکان بشۆرێت لەگەڵ شتنی گەدەو ریخۆڵەکاندا. برێك (تۆزی خەڵووزی ئاژەڵی[*]) دەدرێتە کەسە تووشبووەکە لە رێی دەمەوە تا ئەو ژەهرەی لە ریخۆڵەکاندا ماوە بیمژێت هەروەك هەندێك هێورکەرەوەی دڵیشی دەدرێتێ وەك (کافایین Coffein) و (کۆرامین Coramin) و هێورکەرەوەی هەناسە وەك (لۆبیلین Lobelin) و بۆ ئەوەی کەسەکە گیانی ئارەقکاتەوە بە لێفەو پەتوو[**] دادەپۆشرێتو دەبێت لە جێگادا بمێنێتەوە تا بحەسێتەوە.

ج-ژەهراوی بوونی درێژخایەن بە نیکۆتین:

لە ڕاستیدا زنجیرە ئەڵقەی یەکگرتووی توندە ژەهراویبوونە کە کەسەکە هەستی پێناکات. ڕەنگە بە هۆی سێ هۆوە تووشی ژەهراوی بوونی درێژخایەن بە نیکۆتین ببێت:

١-کاری جوتیاری تووتن یا کرێکاری لە کارگەی جگەرەدا.

٢-جگەرەکێشانی ناڕاستەوخۆ، مەبەستمان زۆر مانەوە لە شوێنی داخراوی هەوا پیسبوو بە دووکەڵی جگەرە، ڕەنگە کەسی (جگەرەکێشی ناڕاستەوخۆ) لەوانە بێت کە هەرگیز جگەرە ناکێشێت بەڵام بەم شێوە ناڕاستەوخۆ جگەرەکێشانە ترسناکترین جۆری جگەرەکێشان پیادە دەکات چونکە نیکۆتین لەگەڵ هەناسەداندا دەگاتە ناو

---

[*] لە دەرمانخانەکاندا دەفرۆشرێت.

[**] واتە بەتانی

سییەکانی. لە جگەرەکێشە ناڕاستەوخۆکان ئەندامانی خێزانن کە ژیان لە ژوورێکی هەوا گەندەڵدا لەگەڵ بەخێوکەری جگەرەکێشدا دەبەنە سەر.

٢-ڕاهاتن لەسەر خووی جگەرەکێشان، تیایدا لەش لەگەڵ وەرگرتنی نیکۆتینندا رایەت‌و دەبێتە کەسێکی (هەمیشەیی) لەسەر جگەرەکێشان وەك کەسانی خووگرتووی هەمیشەیی لەسەر مەی یا ژەهرە بێهۆشکەرەکان وەك (مۆرفین، کۆکایین، تلیاك).

دەتوانین جگەرەکێشەکان بکرێن بەم چوار کۆمەڵەوە:

١-کەمکێشەکان:

ئەو کەسانەن لە ڕۆژێکدا (٥) جگەرەی چرووت یان (١) جگەرەی پاکەت یان (٥) گرام تووتنی سەبیل یا پایپ دەکێشن یان (٢) گرام تووتنی تایبەت بە مژین دەمژن بەم شێوەیە نزیکەی (١٥) ملیگرام نیکۆتین لە ڕۆژێکدا وەردەگرن.

٢-نێوەندکێشەکان:

ئەو کەسانەن ڕۆژی (١٠) جگەرەی چرووت یا (٢) جگەرەی پاکەت یاخود (١٠) گرام تووتنی سەبیل یا پایپ، یا (٤) گرام تووتنی مژین دەمژن کە بەو شێوەیە لە ڕۆژێکدا (٣٠) ملیگرام نیکۆتین وەردەگرن.

٣-زۆرکێشەکان:

ئەو کەسانەن ڕۆژانە (٢٠) جگەرەی چرووت یا (٣-٤) جگەرەی پاکەت یا (٢٠) گرام تووتنی سەبیل یا پایپ یاخود (٨) گرام تووتنی مژین دەمژن‌و بەو شێوەیە ڕۆژی (٦٠) ملیگرام نیکۆتین وەردەگرن.

٤-لە ڕادەبەدەر:

ئەو کەسانەن لەو بڕە زیاتر دەکێشن‌و بەو بڕە جگەرەکێشانەیان زیاتر لە (٦٠) ملیگرام نیکۆتین لە ڕۆژێکدا وەردەگرن.

پێویستە سەرنجی ئەوە بدرێت کە پلەی کاریگەری نیکۆتین لە کەسێکی جگەرەکێشەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە بە پێی ئامادەگی کەسە جگەرەکێشەکە، ڕەنگە ئەو بڕەی کە نێوەند جگەرەکێش دەیکێشێت لە کن کەسێکی تر لە ڕادەبەدەر بێت. نکوولیش لەوە ناکرێت کە پیرەمێردی وا هەن تەمەنیان گەیوەتە (٨٠)ساڵیی یا زیاتر

تەندروستییان زۆر چاکە هەرچەندە لە ڕادەبەدەر جگەرەدەکێشن. بەڵام ئەم دانسقانە کە جەستەیەکی پتەویان هەیە ناکرێت بکرێن بە بەڵگە کە جگەرەکێشان بێزیانەو بە سووکی لێی ڕوانرێت ئەمانە لەو کەسانە دەچن کە لە نەخۆشی سیل یا سووزەنەك ڕزگاریان بووەو پاش ئەوە زۆر ژیاون لە کاتێکدا هەزاران کەس بەم دوو نەخۆشییە ترسناکە گیانیان لەدەست داوەو زۆربەشیان تەمەن لاو بوون.

د-هۆکارەکانی وازهێنان لە جگەرەکێشان:

زۆربەی جگەرەکێشەکان ئومێدەوارن واز لە جگەرەکێشان بهێنن بەڵام ناتوانن چونکە جگەرەکێشان ورە دەڕمێنێ، ورەی بەهێز بنەمای سەرکەوتنی هۆکاری یاریدەدەری وازهێنانە لە جگەرەکێشان. وازهێنانیش بە کەمکردنەوەو لەسەرخۆ کێشان نابێت کە جگەرەکێش بڕی ئەو جگەرانەی دەیکێشێت ڕۆژ لە دوای ڕۆژ کەمی کاتەوە چونکە جگەرەکێش بەم شێوەیە ڕۆژانە بڕێك نیکۆتین دەبەخشێتە لەشی هەرچەندە بڕێکی کەمتر لە جارانیش بێت. لەبەرئەوە لەش بە ڕاهاتوویی لەسەر نیکۆتین دەمێنێتەوەو داوای بڕی زیاتر دەکات تا بەسەر ورەی جگەرەکێشدا زاڵبێت کە نیکۆتین ورەی ڕووخاندووە لەبەرئەوە دەگەڕێتەوە سەر بڕی کۆنی خۆی کە پێش ئەزموونی کەمکردنەوە دەستیدابوویە. جا پێویستە لەسەر کەسانی جگەرەکێش هەرکەس دەیەوێت لەم بەڵایە ڕزگاری بێت بە یەکجاری وازی لێبهێنێت نەك کەمکردنەوەو لەسەرخۆ.

لێرەدا پێنج هۆکاری گرنگ کە یاریدەی سەرکەوتن بەسەر ورەی ڕووخاوی جگەرەکێشدا دەداو یاریدەی دەدات بە ئاسانی واز لە جگەرەکێشان بهێنێت دەخەینە بەرچاو:

١-هۆکاری گشتی

تیایدا زیانی جگەرەکێشانو زیانی تەندروستیو ئەنجامی بەدی لە جگەرەکێشەکە دەگەیەنرێت، لەگەڵ ڕۆژانە خۆشتن بە ئاوی سارد یا گەشتو سەیران لە هەوای کراوەداو کەمکردنەوەی خۆراكو زیادکردنی ژەمەکان بە کەمخۆری لە بری سێ ژەمی

ڕاهاتوو. گەر دوای نانخواردن کەسەکە ئارەزووی جگەرەی کرد با کووپێك قاوە بخواتەوە لە بری جگەرە. چاکتر وایە لە ژەمە خۆراکییەکاندا گۆشت وەلانرێت‌و لە بری گۆشت خۆراکی ڕووەکی بخورێت چونکە گۆشت حەزو ئارەزووی جگەرەکێشان ئەبزوێنێ.

٢-خۆڕاهێنان لەسەر بابەتی کاتبردنە سەر وەك مژینی نوقوڵی (سووس) یا نوقوڵی (نەعنا) یا بنێشت جوین یا خواردنی چەند دەنکە هەنجیر یا خورمایەك کە ئەم دووانەی دوایی ڕیخۆڵەکان نەرم دەکەنەوەو بە زوویی ژەهری کۆبۆوەی ناو لەش فڕێدەدەنە دەرەوە.

٣-بەکارهێنانی بابەتی کیمیایی چێژی جگەرەکە دەشێوێنێ‌و وا لە جگەرەکێشەکە دەکات بێزی لێبکاتەوە. ئەم بابەتانە جۆری زۆریان هەیە هەندێکیان لە شێوەی (حەب)دایە کە پێش جگەرەکێشان حەبێك قووتدەدرێت یا بە شێوەی شلییەو بە شێوەی غەرغەرە بەکاردێت. هەرزانترینی ئەم بابەتانەو ئاسانترینیان لە ڕووی بەکارهێنانەوە گیراوەی (نیتراتی زیوە) بە ڕێژەی (١٪) کە قومێك دەکرێتە ناودەمەوەو غەرغەرەی پێدەکرێ‌و پاشان تف دەکرێتەوەو فڕێدەدرێتە دەرەوە. گەر پاش ئەم غەرغەرەیە ویسترا جگەرە بکێشرێت ئەوا تامی دووکەڵی جگەرەکە بۆنێکی نەشیاوەو جگەرەکێشەکە دڵی تێکەڵ دێت‌و بێز لە جگەرەکە دەکاتەوەو فڕێی دەدات.

٤-هۆکاری نهێنی

لە بازاڕەکاندا نمایش دەکرێ‌و پڕوپاگەندەی فراوانی بۆ دەکرێ بێ ئەوەی ناوی پێکهاتە کیمیاییەکەی بهێنرێت لە ڕاستیدا نرخیشی زۆر گرانەو کابرای جگەرەکێش کاردەکات بۆ سەرکەوتنی بێ ئەوەی هەستی پێبکات تا نرخە گرانەکەی لەبیر خۆی بەرێتەوە، جا کاریگەرییەکەی یا دەروونییە یا لەو بابەتانەیە کە چێژی دووکەڵەکە دەشێوێنن.

٥-هۆکارێکی دەروونی وەك (سرووش) و شیکاری دەروونی‌و تەنانەت نواندنی موگناتیسی بە تایبەتی بۆ کەسانی جگەرەکێشی بێورە. کەسی ڕاهاتوو لەسەر جگەرەکێشان کاتێك کۆڵ لە جگەرەکێشان دەدات هەست بە شێواوی دەروونی‌و

جەستەیی دەکات کاتێك لەپڕ جەستە لەو ژەهرە کە ڕاهاتووە لەگەڵیدا لێی دابڕێت. تەنانەت ئەو ئاڵۆزیو شێواوییە لە کن هەندێك کەس دەگاتە ڕادەی ئاڵۆزی مێشك (شێتی) ئەمانەو هیتریش دەرزی (لوبلین Lobelin) ڕۆژانە دەرزییەك لە ماسولکە بدرێت پاریدەدەرەو لابەری ئاڵۆزییەکانییەتیو ناهێڵێت ئەو ئاڵۆزییانە سەرهەڵدەن. لۆبلین هێورکەرەوە یا سڕکەر نییە (پێشتر لە بابەتی چارەسەری توندە ژەهراوییبوون بە نیکۆتین لێی دواین) بەڵکو دەرمانێکە هەر لە کۆنەوە لە پزیشکیدا بەوە ناسراوە کە هێورکەرەوەی هەناسەدانە لە کاتی هەناسەسواریدا یا لە کاتی ئاڵووهاتنەوەدا، بەڵام مامۆستای سویدی (ئیجرۆپ Ejrup) لەم سەردەمەدا ئەوەی دۆزییەوە کە ئەم دەرزییە لە لەشی مرۆڤدا ڕۆڵی نیکۆتین دەبینێت بێ ئەوەی هیچ کاریگەرییەکی ژەهرینی هەبێت لە کاتێکدا کە کەسەکە لە خۆی دەدات. منیش لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکانم لەسەر کەسە جگەرەکێشەکان کاریگەریی چاكو دروستی ئەم دەرزییەم بۆ دەرکەوتووە کە ڕۆژی دەرزییەکی لۆبلین دەدەم لە کەسە جگەرەکێشەکە بۆ ماوەی دە ڕۆژو لە ئەنجامدا هیچ دیاردەیەك لە دیاردەی ئاڵۆزی دەروونیو جەستەییان پێوە دیارنابێت. باشتر وایە لەگەڵ لێدانی ئەم دەرزییەدا دەرمانی دژە قەبزیو میزپێکەر بدرێتە کەسەکە تا بە خێرایی لە ڕێی میزو پیساییەوە لەشی ڕزگار بێت لە ژەهری نیکۆتین (سەیری پەرتووکی چارەسەر بە گژوگیا بکە). بۆ کەسە توندو تووڕەکانیش دەتوانن جارجارە بە خۆشتن لە گەرماودا مێشکیان هێورکەنەوە (سەیری هەمان سەرچاوە بکە).

چەند ئامۆژگارییەك بۆ ئەو کەسە جگەرەکێشانەی کە لەوازهێنانیدا سەرکەوتوو نەبوون تا پاریدەدەریان بێت لە کەم زیانی جگەرەکێشاندا:

١-بە پێی توانا کەمکردنەوەی جگەرەکێشانو نەکێشانی جگەرەیەك گەر کرداری هەڵاتەی بەسەردا نەهاتبێ –پێشتر باسی ئەم بابەتەمان کردو وتمان نرخیشی گرانە- چونکە ڕێژەی نیکۆتین لەم جۆرە تووتنەدا کەمە.

٢-لەسەرخۆ جگەرەکێشانو پاش هەر مژێك جگەرەکە لە لێو دوورخرێتەوە تا بە لیکی دەم تەڕ نەبێت.

٣-بەکارهێنانی جگەرەیەك بۆ جگەرەکێشان کە پارچە لۆکەیەکی گچکەی تێکرابێ‌و پاش هەر جگەرەیەك ئەو پارچە لۆکەیە بگۆڕێت‌و نابێت ئەو جگەرەیە یا ئەو جگەرە چرووده (٢\٣)ی زیاتر بکێشرێت‌و (١\٣)ی کۆتاییەکەی فڕێدرێت چونکە ئەم کۆتاییە (قنگە جگەرە)یەو بڕێکی زۆر نیکۆتین تیایدا کۆبۆتەوەو پاش هەر جگەرەکێشانێك بە دارجگەرە یا سەبیل یا پایپ دەبێت خاوێنکرێتەوە.

٤-دووکەڵی جگەرەکە نابێت قووتدرێت یا لە ڕێی لووتەوە فڕێدرێتە دەرەوە تا نیکۆتینەکەی کەمترین زیان بگەیەنێت‌و کەمترین بڕی بمژرێت.

٥-تف‌و بەڵغەم فڕێدان پاش جگەرەکێشان کارێکی تەندروستییە بەڵام لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە کارێکی نەشیاوو ناشیرینە.

٦-هەرگیز نابێت جگەرە بە گەدەی بەتاڵی یا لە ناشتا بکێشرێت یا پێش ژەمە خۆراکییەکان چونکە کاریگەری نیکۆتین لەسەر لەش زیاد دەکات.

٧-دەبێت جگەرە لە هەوای کراوەدا بکێشرێت نەك لە ژووری داخراودا بە تایبەتی ژووری نووستن.

٨-نابێت لە تەمەنی لاویداو هەر لە زووەوە دەستکرێت بە جگەرەکێشان‌و گەر توانرا ماوەماوە وازی لێبهێنرێت.

٩-یەکسەرو بێدواکەوتن وازهێنان لە جگەرە هەرکە هەست کرا دیاردەیەك لە دیاردەکانی ژەهراویبوون بە جگەرە سەریهەڵدا.

٢-زیانی تەندروستی جگەرەکێشان سەبارەت بە ئەندامەکانی لەش

پێویستە لە سەرەتای ئەم باسەماندا ئاماژە بەوە بکەین کە بنەمایەکی چەسپاو نییە بۆ دیاردەی ژەهراویبوونی درێژخایەن بە نیکۆتین چونکە دیاردەی نەخۆشی لە کن جگەرەکێشێك دەرناکەوێت بەڵام لە کن جگەرەکێشێکی تر ئەم دیاردانە لە ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەشی سەرهەڵدەدات بەڵام جگەرەکێشی سێیەم لە چەند ئەندامێکیدا سەرهەڵدەدات هەرچۆنێك بێت ژەهراوی بوونی درێژخایەنی نیکۆتین کە ببێتە هۆکاری هەر دیاردەیەکی نەخۆشی شتێکی تایبەت نییە بەڵکو ڕەنگە بە هۆی

هۆکاری ترەوە بێت کە هیچ پەیوەندی بە نیکۆتینەوە نییە، کاری پزیشکیش ئەوەیە ئەو بارودۆخانەو هۆکارو سەرچاوەی بەڵاکە بزانێت، هەروەك پێویستیشە لە یادی نەچێت زیانە تەندروستیەکانی ژەهراویبوونی درێژخایەن بە نیکۆتین دەبێت دەرخرێت.

ا-زیانە تەندروستییەکانی جگەرەکێشان سەبارەت بە کۆئەندامی مێشك:

گومان لەوەدا ناگرێت کە یەکەم ئامانج نیکۆتین هێرشی دەباتە سەر لە ئەندامەکانی لەشدا کۆئەندامی مێشکە بە تایبەتی ئەو بەشەی کە دەسەڵات بەسەریدا ناشکێ‌و پێی دەوترێت (کۆئەندامی دەمارە خۆنەویستەکان) کە ڕەگ‌و دەمارەکان دابەشدەکات بەسەر ئەندامەکانی ناوەوەی هەموو لەشدا بە دەمارەکانی خوێن‌و هۆرمۆنەکانیشەوە (کەرە گلاندەکان). ئەم کۆئەندامە لە مێشکەوە لقەکان بڵاودەکاتەوە تا دەگاتە بگۆڕەکان لە تەنیشت بڕبڕەی پشتدا کە پێیان دەوترێت (بە سۆزە گرێ دەمار) و لەوێوە لق‌و دەمارەکان بڵاودەبنەوە بە گشت ئەندامەکانی ناوەوەی لەشدا هەروەك باسمانکرد، پاش ئەم دەزگایە دەمارێکی تر دێت کە ڕاستەوخۆ لە دەماخەوە دەردەچێ‌و بە بەسۆزە گرێ دەماردا تێناپەڕێ‌و بەشداری ڕەگە دەمارەکانی ناو هەناو دەکاو پێی دەڵێن وێڵە دەمار. کۆئەندامی دەمارە خۆنەویستەکان هەموو کاروبارەکانی ناو هەناو هەڵدەسووڕێنن وەك دڵ‌و دەمارە خوێنبەرەکان‌و گلاندەکان‌و کارەکەی پێچەوانەیە لەگەڵ کاری وێڵە دەماردا چونکە یەکێکیان کە بە خێرایی کاردەکات ئەوی تریان خێراییەکەی خاو دەکاتەوە تا هاوکێشەیی ڕاگرن هەر دەڵێی نەیاری یەکن یا دژی یەکن. نامانەوێت لێرەدا درێژە بەم بابەتە ئاڵۆزە پزیشکییە بدەین، تەنها مەبەستمان ئەوە بوو بیرۆکەیەك سەبارەت بە گرنگی دەزگای خۆنەویستی مێشك بدەینە خوێنەری بەڕێز.

نیکۆتین کاریگەری تایبەتی لەگەڵ گرێ دەمارە خۆنەویستەکاندا هەیە چونکە بەلای خۆیدا ڕایدەکێشێ هەروەك چۆن موگناتیز وردەئاسن بە لای خۆیدا ڕادەکێشێت. ژەهری نیکۆتین لە گرێ دەمارە خۆنەویستەکاندا وروژاندن یا خاوبوونەوە دروست

دەکات — (بە پێی ئامادەیی‌و پلەی توانای کەسەکە) — چونکە دەزگاکە ئاڵۆز دەکاو کاری دەمارەکانیش تێکدەدات. زیانی نیکۆتین لە دەزگای مێشکدا هەر گرێ دەمارە خۆنەویستەکان ناگرێتەوە بەڵکو کاردەکاتە سەر گشت دەمارەکان‌و دەماخیش بە تایبەتی. ئەو خوێنبەرانەی خۆراکی دەگەیەنن‌و دەبێتە هۆی کرژی تیایانداو تەسك دەبنەوەو خوێن لەناویاندا کەم دەبێتەوەو دەماخ تووشی گشتە سستییەك دەکەن لە وزەو کارەکانیدا. ئەم تەسکبوونەوەیەی دەمارەکانی خوێن دەگاتە ڕادەی تەواو گیرانیان‌و تا مادەیەکی کورت سووری خوێن تیایاندا دەوەستێت، کەسەکە لە هۆش خۆی دەچێ‌و ئەمەش مەترسییەکی گەورەی هەیە لەسەر ژیانی ئەو کرێکارانەی کە لە هۆش خۆیان دەچن وەك شۆفێری ئۆتۆمبیلەکان‌و کرێکارانی ئامێرە میکانیکیەکان، کاریگەری نیکۆتینی هەمیشەیی لەسەر مێشك دەبێتە هۆی سەریەشەو گێژی‌و ئاڵۆزی بیروهۆش‌و بینین‌و خەوزڕان‌و لەش داهێزران — (ئەمانەش بە پێی ئامادەگی کەسەکەیە)-.

هەرگیز ڕاست نییە وا بزانرێت ژەهراویبوونی درێژخایەن بە نیکۆتین دەبێتە هۆی (پەرکەم)، بەڵام ئەوانەی پەرکەمیانە نیکۆتین زیاتر دەیانهەژێنێ‌و دیاردەی (نویرۆستانیا* Neurasthenie) پتر دەکاو ئەو کەسە پاڵپێوەدەنێت تا تاوان ئەنجامدات گەر کەسەکە خۆی ئامادەگی تێدابێت. کرژی درێژخایەنی خوێنبەرەکانی مێشك بە کاریگەری ژەهراویبوونی درێژخایەن بە نیکۆتین دەبێتە هۆی تەقینیان گەر تووشی ڕەقبوون یا بەرزی فشاری خوێن بووبن کە دەبێتە هۆی مێشك وەستان هەروەك لە پێشدا باسمانکرد. هەر بۆیەشە ئەم مەترسییەی جگەرەکێشان زیاتر لەسەر کەسە پیرەکانە.

ژەهراوی بوونی درێژخایەن بە نیکۆتین کاریگەری لەسەر (دڕکەپەتك)** یش هەیە.

دیارە دڕکەپەتك پێکدێت لە کۆمەڵێك دەماری بزواو کە لە مێشکەوە دێن لەگەڵ کۆمەڵێك دەماری هەستیار کە بۆی دەچن، لە دڕکەپەتکدا پەرچەکرداری دەماریی ئەنجامدێت. هەرچەندە ئەمە بابەتێکی گرنگی تایبەت بە پزیشکانە بەڵام چاکتر وایە

* واتە دەمار لاوازی یا شلە دەماری

** النخاع الشوکی

به نموونەیەکی ئاسان بۆ خوێنەری بەڕێزی ڕوون کەینەوە یا بیرۆکەیەکی دەربارەی مانای پەرچەکرداری دەماری هەبێت. بۆ نموونە گەر دەست بەر تەنێکی گەرم کەوتوو خەریکبوو بیسووتێنێت ئەوا دەمارە هەستیارەکان ئەم هەستە دەگوێزنەوە بۆ مێشك بەڵام هەر لە ڕێگا هەست لەناو دڕکەپەتکدا دەگوێزێتەوە بۆ دەمارە بزوێنەکانی دەست و فەرمان بە ماسوولکەکانی دەست دەدەن کە یەکسەر دەست بکێشێتەوەو لە تەنە گەرمەکەی دوورخاتەوە کە هەڕەشەی سووتانی لێدەکات بێ ئەوەی مێشك بێتە ناو کێشەکەوە یا چاوەڕوانی فەرمانی بێت ئەمە پێی دەوترێت "پەرچەکرداری دەماریی" ژەهراوی بوونی درێژخایەن بە نیکۆتین یا زیاد دەمارەکان دەورووژێنێ یا کەمی دەکاتەوەو لە هەردوو بارەکەدا وردی کارەکە دەشێوێ و بەو شێوەیە ڕۆیشتن ئاڵۆز دەبێت هەروەك کاری میزڵدان (میزکردن) و ڕیخۆڵەکانیش ئاڵۆز دەبن. هەر لە ژەهراوی بوونی درێژخایەنی نیکۆتینەوە هەندێك لە دەمارەکان تووشی هەوێکی بە ئازار دەبن وەك هەوی دەماری سمت کە پێی دەوترێت (ئەسباتیك- ئازارەباریکە). ژەهراوی بوونی درێژخایەن بە نیکۆتین کاری دەمارەکان گەندەڵ دەکا، بەڵام نایشێوێنێ و ئیفلیجی ناکات وەك هەندێك نەخۆشی تر بۆ نموونە وەکوو هەندێك نەخۆشی تایبەتی تر.

ب-زیانی تەندروستی جگەرەکێشان بۆ ئەندامەکانی هەست:

ژەهراویبوونی درێژخایەن بە نیکۆتین کاردەکاتە سەر هەر پێنج ئەندامە هەستیارەکەو هەستی چێژ بڕێکی زۆر هەستی خۆی لەدەست دەداو ناودەم بە هەمیشەیی تاڵ دەبێت بە هۆی کاریگەری ڕاستەوخۆی دووکەڵەوە لەسەر پێستە لینجەکان، ئەم کاریگەرییە لەسەر هەستی بۆنکردنیشە بە تایبەتی گەر جگەرەکێش دووکەڵەکە لە لووتییەوە بە با کات. جا لەم کاتەدا کە لووت بەکاردێنێت بۆ دووکەڵ بە باکردن پێستی لینجی ناو لووت هەودەکاو ئەم هەوە دەگاتە (جۆگەی ئۆستاکی) کە گوێی ناوەوە دەبەستێتەوە بە بۆشایی لووتەوەو لەوێوە بۆ ناوگوێ و بەم هۆیەوە کێمی لێدێت، لەناو گوێدا ئامێری کێش پارێزی لەش هەیە جا گەر هەو گەیبە ئەو شوێنە

تێکیدەداو هاوکێشی لەش نامێنێت، هەر هەموو ئەمانە بە هۆی دووکەڵ یا جگەرەکێشانی ڕاستەوخۆیە بۆ سەر پێستە لینجەکان، نیکۆتین خۆی لە سەرەتادا دەبێتە مایەی وروژاندنی دەماری بیستن‌و دەبێتە هۆی وەڕزی‌و نارەحەتی لە کاتی بیستنی دەنگێکدا زیقەی بێت (بارازیت) ئەم وروژاندنە پاشماوەیەك بە پەرچدانەوە کۆتایی دێت‌و خاودەبێتەوەو توانای دەماری بیستن کەم دەبێتەو لە کۆتاییدا دەگاتە ڕادەی کەڕبوون.

بەڵام کاریگەری دووکەڵ لەسەر بینین دەبێتە هۆی توندە نازارو سووربوونەوەی کەنارەکانی پێڵووی چاوو ناو چاوو دەبێتە هۆی ئەوەی گلاندی فرمێسك ڕژێنەی خۆی بڕژێنێت. لەمانەش گرنگتر نیکۆتین کاریگەری لەسەر بەشە هەستیارەکانیشی هەیە، توندە ژەهراوی بوون بە نیکۆتین دەبێتە هۆی فراوانبوونی بیلبیلەی چاوو ژەهراوی بوونی درێژخایەن بە نیکۆتین دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی‌و خڕپیەکەی تێکدەداو کاریگەری لەسەر بیلبیلەی چاو دروست دەکاو وەڵامدانەوەی لەگەڵ ڕووناکیدا دەشێوێ لەو ڕووناکییەی دەچێتە ناوی‌و هەروەها کاردەکاتە سەر چینەکانی ناوەوەی چاوو خوێنبەرە خۆراکدەرەکانی گرژ دەبن بە کاریگەری نیکۆتین، لەمانەش ترسناکتر نیکۆتین کاریگەری لەسەر خودی دەماری چاو هەیە، چونکە ئەم دەمارە کارلێکی تایبەتی لەگەڵ نیکۆتیندا هەیەو هەروەك گرێ دەمارە خۆنەویستەکان نیکۆتین بە لای خۆیاندا دەکێشن‌و زاڵدەبێت بەسەر نێومندە ڕیشاڵییەکانی دەمارداو لە توانایان کەم دەکاتەوەو چاو تووشی (ڕەنگ کوێری) و کەمبینایی دەکات لەبەرئەوەی بیلبیلە تەسك دەبێتەوە کەمێك تیشکی ڕووناکی لە شێوەی چەپکدا دەگاتە ناو چاوو دەگاتە نێوەندی دەماری چاو چونکە ڕیشاڵەکان بە نیکۆتین ژەهراوی بوون، جا هەرچەندە ڕووناکییە دەرەکییەکە کەمتر بێت بیلبیلە زیاتر دەکرێتەوەو بڕێکی زیاتر تیشکی دەچێتە ناوو دەگاتە کۆتایی ڕیشاڵەکانی دەماری چاوو بینایی چاکتر دەبێت.

گەر جگەرەکێش هەستی بە دیاردەی ئەوها کرد لە چاوەکانیدا با خێرا ڕووبکاتە پزیشکی تایبەتمەندی چاو تا بارودۆخی ئەو دەمارە خراپتر نەبووەو لە کۆتاییشدا نابینا نەبووەو چاوی لەدەست نەداوە.

ج-زیانی تەندروستی جگەرەکێشان لەسەر کۆئەندامی سووڕی خوێن:

گشت ئاڵۆزییەکی دڵو دەمارەکانی خوێنی جگەرەکێش کەمێکیان نەبێت هۆکارەکەی جگەرەکێشانە یا ژەهراوی بوونی درێژخایەنە بە نیکۆتین.

لێدانی دڵ بە شێوەیەکی رێکوپێکو هەمیشەیی هەردوو دەماری وێڵە دەمارو خۆنەویستە دەمار دەیبەنە رێوەو رێکی دەخەن یەکەمیان دڵ خێرا دەکاو دووەمیان خێرایی خاودەکاتەوە بەم شێوەیە هاوکێشەیی لە دڵدا دروست دەبێت. نیکۆتین وەك پێشتر باسمانکرد لە سەرەتادا وێڵەدەمار دەوروژێنێ هەر بۆیە پاش کێشانی یەك جگەرە خێرایی دڵ زیاد دەکات (لێدانی دڵ). لە ژەهراویبوونی درێژخایەن بە نیکۆتینندا لێدانی دڵ زیاد دەکات، زۆر کەم کەسێك ببینرێت کە بە پێچەوانەوە بێت لە جگەرەکێشاندا دڵی لەسەرخۆ لێدات. دەمارەکانی دڵ بە هۆی ئەم ژەهراویبوونە درێژخایەنە تووشی هەو دەبیٚو کەسەکە هەست بە ئازارێك دەکات لە دڵیدا وەك سنگەکوژە.

هەر سنگەکوژەش دەمارەکانی دڵ گرژ دەکاتەوەو دەبێتە هۆی چوونەوەیەکی خوێنبەری تاجی (دڵەخوێنبەر) و خۆراکدانی ماسولکەکانی دڵ تێکدەچیٚو دەکشێن (پێشتر بە درێژی لە بابەتی سنگەکوژێدا لێیدواوین). دیارو ئاشکرایە دڵێکی نەخۆش کەمتر بەرگەی ژەهری نیکۆتین دەگرێت وەك دڵێکی ساغ، هەر بۆیە ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان هەیە وریادەکرێنەوە کە خۆ لە جگەرەکێشانو مەترسییەکانی دوورخەنەوە.

ژەهری نیکۆتین دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی گشت خوێنبەرەکان چونکە بە سۆزەدەمار دەهەژێنیٚو خوێنبەرەکانیش ئازاردەدات. ئەو خوێنبەرانەی بەردەوام لە گرژیو ئاڵۆزیدان زیاتر ئامادەیی رەقبوونیان تێدایە (بە تایبەتی ئەو کەسانەی کە ئامادەگی بۆماوەی خێزانییان هەیە) ئەم فشاری بەرزی خوێنە گەر لەگەڵ هەندێك لە پزیشکاندا کۆك بین لەسەر ئەوەی کە ژەهراویبوون بە نیکۆتین هۆکاری سەرەکی نییە لە رەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکاندا کە هەرچۆنێك بێت ئامارە زانستییەکان سەلماندوویانە رێژەی رەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکانی جگەرەکێشەکان زۆر زیاترە لەو

کەسانەی کە جگەرەکێش نین. ڕەنگە فشاری بەرزی خوێن هۆکاری تری بێت جگە لە نیکۆتین یا هەر پەیوەندیشی بە نیکۆتینەوە نەبێت، بەڵام تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە کێشانی یەك جگەرە فشاری خوێن لە (١٢٠)یەوە بەرز دەکاتەوە بۆ (١٦٠) ملیمەتر فشاری جیوەیی. هەرسێ بەڵاکە (ژەهراوی بوونی درێژخایەن بە نیکۆتین‌و ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان‌و بەرزەفشاری خوێن) پێکەوە ئەڵقەی گرێدراون، لێرەدا ئاماژە بەوە دەکەین کە پێشتر لە مەترسیی تەندروستی سنگەکوژەو ڕەقبوونی دەمارەخوێنبەرەکان‌و شەلیی پچڕپچڕ دواین.

د-زیانی جگەرەکێشان سەبارەت بە کۆئەندامی هەناسەدان:

کۆئەندامی هەناسەدان پتر لە گشت کۆئەندامەکانی تر بەر زیانی جگەرەکێشان دەکەوێت لەبەرئەوەی پێستە لینجەکەی ڕاستەوخۆ بەر دووکەڵ دەکەوێ‌و دەیڕووشێنێ چونکە لە دووکەڵی جگەرەدا گازی ئامۆنیاکی ڕووشێنەر هەیە. ڕووشانی بەردەوام دەبێتە هۆی هەوی درێژخایەنی پێستە لینجەکانی‌و دەیانئاوسێنێ‌و دەبێتە هۆی دەردانی بابەتی چڵمی‌و هۆکارێکە بۆ (هەڵامەت)، هەڵامەت لە قوڕگدا ڕووەو ژێ دەنگییەکان دەچێ‌و پەکیان دەخاو کارەکانیان بۆ ئەنجام نادرێت گەر بە توندی تووشهاتن، هەروەك چۆن گۆرانیبێژو وتاربێژان دەبینین (دەنگیان دەنووسێت).

بەڵام هەوی پێستە لینجەکانی ناو سووڕێنچك کە بە گازی ئامۆنیاکی ناو دووکەڵ دەڕووشێن ئەم هەوو ئازارە دەگاتە توورەکە هەواییەکانی ناو سییەکان‌و دەبێتە هۆی (وشکەکۆکە) یا کۆکەی بەڵغەمدارو ڕەنگە ئەم هەوە لە توورەکە هەواییەکانەوە ڕاستەوخۆ بگاتە سییەکانیش. هەوکردنی پێستە لینجەکان لە ئەنجامی ڕووشاویی درێژخایەندا هەر وەك باسمانکرد بەرگری بەرامبەر میکرۆب کەم دەکاتەوە بە تایبەتی میکرۆبی سیل. ئێمە ناڵێین جگەرەکێشان هۆکاری تووشبوونی نەخۆشی سیلە بەڵام زۆر بە جەختەوە دەڵێین کە ڕێخۆشکەرە بۆ تووشبوون بە تایبەتی ئەو کەسانەی کە ئامادەگی بۆماوەیی خێزانییان هەیە بۆ ئەم نەخۆشییە. ئامارەکان سەلماندوویانە کە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان لە کن پیاوان زیاترە وەك لە ژنان بە

ڕێژەی $\frac{2.4}{1}$ چونکە پیاوان لە ژنان زیاتر جگەرەکێشن. درۆودەلەسەی ئەوەی کە دووکەڵی جگەرە خاوێنکەرەوەی ڕێڕەوە هەواییەکانەو میکرۆب دەکوژێت هەر زۆر لە ڕاستییەوە دوورەو پێچەوانەکەی ڕاستە. رووشانی پێستی لینجی لووت دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی هەستیاری بۆنکردن بە نزیکە ڕێژەی $\frac{2}{5}$ ی سروشتی. زیادبوونی چڵمی ئەو کەسانەی تووتنی (برنووتی)* بەکاردێنن وەك دەڵێن بۆ خاوێنکردنەوەی مێشکە لە ڕاستییەوە دوورە بەڵکو دیاردەیەکە لە دیاردەکانی هەوی درێژخایەنی بۆشایی لووت کە دەگاتە هەوی توورەکەکانی ناو لووت.

ڕێژەی تووشبووانی شێرپەنجەی سییەکان‌و شێرپەنجەی قوڕگ لەم ساڵانەی دواییدا لە زیادبوونێکی بەرچاودایەو سەلماوە کە ئەم زیادییە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بەخووگرتن‌و ڕاهاتنەوەیە لەسەر جگەرەکێشان بە تایبەتی ڕەگەزی پیاوان. لەبەر ئەوە سەیر نییە کە ڕێژەی تووشبووانی شێرپەنجەی سییەکان لە کن پیاوان بە پێی ئامارەکان بە ڕێژەی (١٠-٣٠) دەبێت وەك لە تووشبووانی ئافرەتان. لەم ئامارانەی دواییدا دەرکەوتووە کە هەر (٣٩٤٤) کەسی تووشبووی شێرپەنجەی سییەکان لە ڕەگەزی پیاواندا بەرامبەرەکەی لە کن ژنان (٧٩٠) کەسە بە هەمان نەخۆشی‌و (٩٢٪)یان لەو کەسانەن جگەرەکێشن. تەنها بابەتی نیکۆتین بەرپرسیار نییە لە تووشبوونی نەخۆشی شێرپەنجەی سییەکاندا بەڵکو (بابەتی قەتران)ی ناو دووکەڵی جگەرەش هەمان ڕۆڵی خراپی هەیە چونکە بابەتی ژەهرینی (بێنیزپیرین Benzpyrene)ی تێدایە. ئەم زیانە تەندروستییەی دووکەڵی جگەرە ئەوانەش دەگرێتەوە کە پێیان وتن (جگەرەکێشی ناڕاستەوخۆ) چونکە لەگەڵ هەوای هەناسەداندا دووکەڵ هەڵدەمژن‌و دەگاتە توورەکە هەواییەکانی ناو سییەکانیان کە پێشتر بە ڕێڕەوە هەواییەکاندا تێپەڕیوە. هەموو ئەم زیانە تەندروستییانەی کۆئەندامی هەناسەدان تا ئێستا لە ئەنجامی رووشاندنی پێستە لینجەکانەوەیە بە هۆی دووکەڵی جگەرەوەو نیکۆتین کاریگەری ڕاستەوخۆشی نییە. بەڵام زیانی ژەهراوی بوونی درێژخایەنی نیکۆتین بۆ کۆئەندامی هەناسە بە هۆی کاریگەری نیکۆتینەوەیە لەسەر ڕیشاڵە ماسولکەییەکانی سوورێنچك‌و دەمارەکانی

* جۆرە تووتنێکە دەکرێتە ناو لووتەوە بە مەبەستی پژمین.

خوێن. کرژبوونی ماسولکەکانی سورێنچك دەبێتە هۆی توندە هەناسەدان یا بە نارەحەت هەناسەدان کە پێی دەوترێت "هەناسەسواری یا تەنگەنەفەسی- ئەستیما" زۆرکەم جار کاریگەری نیکۆتین لەسەر ئەم ڕیشاڵە ماسولکەییانە بە پێچەوانەوە بووە، ئەمە ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە چۆن هەندێك کەس لەم هەناسەسوارانە هەست بە حەوانەوەو دژە هەناسەسواریی دەکەن پاش ئەوەی جگەرەیەك دەکێشن بەڵام ئەمە شتێکی دانسقەیە ئەگینا نیکۆتین هۆکاری کرژیو هەناسەسوارییە یا بە گوزارشێکی تر "تەنگەنەفەسیی" بە تایبەتی ئەوانەی ئامادەگییان تێدایە. جگە لەمانە جۆری تایبەتی جگەرە هەیە کە پزیشك ئامۆژگاری کەسە هەناسەسوارەکە دەکات بیکێشێت بۆ چارەسەری "هەناسەسواریی" لە دەرمانخانەکاندا دەفرۆشرێت بە ناوی جگەرەی هەناسەسواری -کە پێکهاتووە لە کەمێك نیکۆتینو زۆرێك بابەتی دژە کرژیو ئاڵۆزی.

ئەمەو بەردەوامیی کرژی لە دەمارە خوێنبەرەکانی سییەکاندا بە کاریگەری ژەهراویبوونی درێژخایەن بە نیکۆتین دەبێتە هۆی کەمخۆراکیو خاوبوونەوەیو کەمبەرگری بەرامبەر میکرۆبەکان بە تایبەتی میکرۆبی سیل. وەك لە یەکێك لە ئامارەکانی (پەیمانگای فیپس Phipps)ی هەرێمی (فیلادلفیا Philadelphia)ی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا هاتووە کە ڕێژەی کۆچکردووە جگەرەکێشەکان گەیودتە (١٨,٠٨٪) لە کاتێکدا ئەم ڕێژەیە لە کن جگەرەنەکێشەکان لە (٥,١٥٪) زیاتر تێنەپەڕیوە جیاوازی نێوان ئەم دوو ڕێژەیە بێگومان زۆرە.

هـ-زیانی تەندروستی جگەرەکێشان سەبارەت بە کۆئەندامی هەرس:

هەر کاریگەرییەکی دووکەڵ کە باسکرا سەبارەت بە کۆئەندامی هەناسەدان لەگەڵ بەشی ژووورووی کۆئەندامی هەرسیش چونیەکە، چونکە ئەم بەشە ژووورووی کۆئەندامی هەرس هاوبەشە لەگەڵ کۆئەندامی هەناسەداندا‌و بە هەمان ئامۆنیاکی دووکەڵ دەرووشێت هەروەك نیکۆتینی گەڕۆك بە هۆی خوێنەوە کاریگەری لەسەر گشت خوێنبەرەکانی لەش هەیە.

دووکەڵی جگەرە یا جگەرەکێشان کاریگەرییەکی ئەوتۆی لەسەر لێوەکان یا فشارێکی ئەوتۆی لەسەریان نییە، بەڵام لێوی هەستیاری هەندێك کەس تووشی "ئەکزیما" دەبێت بە هۆیەوەو بە وازهێنان لە جگەرەکێشان ئەوەش نامێنێت.

سەبیل یا پایپ چونکە بە دان دەگیرێن‌و لە هەمان کاتدا لوولەکەیان فشار دەخەنە سەرلێوو بە ماوەیەکی نادیار دەبێتە هۆی شێرپەنجەی لێو کە لە زانستی پزیشکیدا بە (شێرپەنجەی سەبیل) ناسراوە، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت هەرکەس تووشی شێرپەنجەی لێو بوو سەبیل یا پایپ بەرپرسیارە، بەلام لە هەمان کاتدا بەرپرسیاری یەکەم هەروەك ئامارەکانی ساڵی (١٩٢٠)ی وڵاتی ئینگلتەرە سەلماندوویانە کە ژمارەی تووشبووانی شێرپەنجەی لێو لە نێوان ساڵەکانی (١٩١١-١٩٢٠) گەیشتۆتە (٢٣٦١) پیاوو تەنها (١٨٠) ئافرەت چونکە پیاوان سەبیل بەکاردێنن.

هەروەها لینجە پێستی ناودەم بە کاریگەری ڕاستەوخۆی جگەرەکێشان تووشی هەوو برینداری دێت کە پێشتر باسمانکرد جگە لەمە بە بەکارهێنانی تووتنی مژین تووشی وردە بڵقی سپی (Leukoplaki) دەبێت کە زەنگێکی ترسناکی گەورەیەو دادەنرێت بە سەرەتای تووشبوون بە شێرپەنجە، جگەرەکێش گەر هەستی بەمە کرد دەبێت یەکسەر واز لە هەر هەموو جۆرەکانی جگەرە بهێنێت کە ڕەنگە ئەم وردە بڵقە سپییانە لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا نەمێنن‌و لە بەڵای شێرپەنجە بەدوور دەبێت.

پێشتر باسمانکرد کە بە هۆی کاریگەری جگەرەکێشانەوە زمان بەشێکی زۆر هەستیاری تامکردنی نامێنێ‌و ڕەنگە تووشی ئەو وردە بڵقە سپییانە بێت کە بەڵای شێرپەنجەی بەدواوەیە گەر بە مەترسییەکەی نەزانرێ‌و یەکسەر واز لە جگەرەکێشان نەهێنرێت. زۆرجار زمانی جگەرەکێشەکان بە توێخێکی سپی دادەپۆشرێت کە تامی دەمیش تاڵدەکات.

هەروەك باسمانکرد زیانی جگەرە لە دەمدا ڕەنگە پووك‌و ئاڵووش بگرێتەوە، بەڵام وەك زانراوە کە کێشانی جگەرەیەك لە کاتی ئازاری هەوی ئاڵوودا بە شێوەیەکی کاتی ئازارەکەی هێور دەکاتەوە لەبەرئەوەی ڕژێنەی لیك زیاد دەکات بەڵام لە هەمان کاتدا هەوەکە خراپتر دەبێ‌و چارەسەریشی دەبێتە گرفتێك. تا ئێستا نەزانراوە کە ئایا

دووکەڵی جگەرە کاریگەری لەسەر تەندروستی دانەکان هەیە یا نا بەڵکو زانراوە کە ڕەنگی دانەکانی جگەرەکێش زەرد دەکات.

بەڵام ڕژێنەی لیك بە هۆی جگەرەکێشانەوە زیاد دەبێ‌و پێکهاتە کیمیاییەکەی دەگۆڕێ چونکە کارلێکەکەی دەبێتە شێوە تفتی‌و بابەتی (ڕۆدان پۆتاس-Rodankalium)ی تیا دەردەکەوێت‌و بونی ئەم بابەتە لە لیکی هەر کەسێکدا دەیسەلێنێ کە جگەرەکێشە. جگەرەکێشان هەڵاتەی هەرسکردنی بابەتە کاربۆهێدراتییەکان لاواز دەکات لە لیکدا کە ناسراوە بە (پتیالین Ptyalin) "ئەم هەڵاتە هەرسکارە بابەتی بەدەستهێنانی نازناوی دوکتۆراکەم بوو لە زانستی پزیشکدا". توێژینەوە زانستییەکان سەلماندوویانە کە جگەرەکێشان نەك هەر بابەتی (پتیالین) بێهێز دەکات بەڵکو ئەو خانانەش دەشێوێنێ کە دەریشی دەدات.

جگەرە بە سێ شێوە کاریگەری لەسەر سوورێنچك هەیە:

١-دەبێتە هۆی کرژی‌و ئاڵۆزی لە ماسولکەکانیدا.

٢-هۆکارێکە بۆ هەوی بە ئازار تیایدا کە زۆرجار بە هەڵە وا دەزانرێت کێشەکە دڵە.

٣-ئامارەکان سەلماندوویانە کە قوربانییەکانی شێرپەنجەی سوورێنچك لە کیشوەری ئەوروپادا گەیوەتە (٢٥٠٠٠) کەس زۆربەیان ڕەگەزی پیاوانن، پیاوان دەهێندەی ژنان تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن چونکە ژنان کەمتر جگەرە دەکێشن، هەروەك سەلماویشە ئەو ئافرەتانەی کە تووشی شێرپەنجەی سوورێنچك بوون لە جگەرەکێشەکانن. گەدەش بەدەر نییە لە زیانی جگەرەکێشان پێستە لینجەکەی ناوی‌و ماسولکەکانی تووش دەبن یەکەمیان بە هۆی ئەو ژەهرانەی دەیگاتێ لە ڕێی لیکەوەو دووەمیان بە هۆی ئەو نیکۆتینەی لەناو دەمارە خوێنبەرەکاندایە، جگەرەکێشانی بەردەوام دەبێتە هۆی هەوی درێژخایەن لە پێستی لینجی ناوەوەی گەدەداو دەبێتە هۆی کەم ئارەزووی خواردن‌و پاشخواردنیش هەست بە قورسی‌و ناڕەحەتی گەدە دەکرێت. هەوی درێژخایەنی پێستی لینجی ناوەوەی گەدە بێگومان خوێنبەربوونیشی لەگەڵدایە لە دیوی ناوەوە جا سەیر نییە ئەم هەوەی لێ پیس بکا لە شوێنی برینداری خوێنبەربوونەکەدا ئەمەش پێی

دەوترێت "برینی گەدە" کە زۆرتر پیاوان لە تەمەنی (٢٠-٤٠) ساڵیدا تووش دەبن. ڕەنگە لە تەمەنی دواترا ئەم هەوو برینە بنەمایەك بێت بۆ شێرپەنجەی گەدە یا ڕەنگیشە هەر بە بێ برینی گەدەش تووشی شێرپەنجەی گەدە ببێت. ناتوانین بڵێین تەنها هۆکاری شێرپەنجەی گەدە جگەرەکێشانە، بەڵام ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر زیندەوەرەکان کراون سەبارەت بە کاریگەری ڕاستەوخۆی نیکۆتین لەسەر پێستی لینجی ناوەوەی گەدە سەلماوون کە ڕۆڵێکی کاریگەری هەیە لە دروستبوونی برینی گەدەو شێرپەنجەش تیایدا.

بەڵام کاریگەری ناڕاستەوخۆی نیکۆتین لەسەر ڕیشاڵی ماسولکەکانی گەدە دەبێتە هۆی گرژبوونی بە ئازار کە لە ئازاری کوڵنج دەچێت‌و دەبێتە ڕێگرێك لە بەردەم جووڵەی گرمناساو بەتاڵکردنەوەی پێکهاتەی ناویدا کە دەبێتە هۆی هەست بە قورسی تیایداو هەندێك کاتیش هەست بە ڕشانەوە دەکرێت. نیکۆتین کاریگەی لەسەر گلاندەکانی گەدەش هەیە کە ڕژێنەی هەرسی دەڕژێننە ناوی، سەرەتا نیکۆتین ڕژێنە دەورووژێنێ بۆیە جگەرەکێش هەست بە ئارامییەك دەکات لە گەدەیدا کاتێك ڕاستەوخۆ پاش نانخواردن جگەرەیەك دەکێشێت، بەڵام پاش ئەمە ئەم گلاندانە سست دەبن‌و ڕژێنەیان کەم دەبێتەوەو هێزی هەرسکەر (ببسین) یان بێهێز دەبێت بۆیە زۆربەی جگەرەکێشەکان دەناڵێنن بەدەست (دڵەکزێ)ی گەدەوە کە هەست بە پڕی‌و هەڵاوساوی گەدەیان دەکەن‌و بە هۆی بەدهەرسیی خۆراکەوە لە ڕولاوازیش دەبن. ئەم هەموو زیانانەی جگەرەکێشان سەبارەت بە گەدە بە هەمان شێوە کاریگەری لەسەر (دوانزەگرێ)ش هەیە، ئەمیش ئەو بەشەیە پاش گەدە دێت‌و ڕژێنەی زراوی تێدەڕژێت کە لە جگەری مرۆڤەوە دێت لەگەڵ ڕژێنەی زراو کە لە جگەری مرۆڤەوە دێت لەگەڵ ڕژێنەی پەنکریاسدا. بەڵام کاریگەری نیکۆتین لەسەر ڕیخۆڵە باریکەو ڕیخۆڵە ئەستوورەو بە تایبەتی پێستی لینجی ناویان‌و ماسولکەو دەمارو خوێنبەرەکانی بۆ ئەم توێژینەوەیە چەند تاقیکردنەوەیەك ئەنجام دراوە لەسەر ئاژەڵ کە لێرەدا بوارمان نییە باسیکەین بەڵام بە کورتی باسی کاریگەری نیکۆتین دەکەین لەسەر ڕیخۆڵەکان‌و دەڵێین هەر لە سەرەتای جگەرەکێشاندا دەورووژێن‌و دەبێتە هۆی سکچوون، بەڵام پاش

بەردەوامیی لەسەر جگەرەکێشانو دەرکەوتنی بەژەهربوونی درێژخایەن بە نیکۆتین. نیکۆتین جووڵەی ڕیخۆڵەکان ئیفلیج دەکاو ئەنجامەکەی قەبزییە، لە سەرەتادا کێشانی جگەرەیەك لە خورێنی (ناشتا) واتە پێش نانخواردنی بەیانی بە شێوەیەکی کاتی ڕیخۆڵەکان دەورووژێنێو دەبێتە هۆی بەتالکردنەوەی ڕیخۆڵەکانو وا دەزانرێت کە جگەرەکێشان بە ناشتا دژە قەبزییەو نەرمکەرەوەیە بەڵام لە ڕاستیدا پێچەوانەکەی ڕاستە. جگەرەکێش هەمیشە سکاڵایەتی بەدەست قەبزییەوە بە هۆی ئیفلیجی جووڵەی ڕیخۆڵەکانییەوە یا جارجار هەست بە کرژی ڕیخۆڵە ئەستووره دەکات، بەڵام خوێنبەری ڕیخۆڵەکان وەك سەراپا خوێنبەرەکانی تر تووشی بە ژەهربوونی درێژخایەن بە نیکۆتینەوە تووشی کرژیو ئالۆزیو ڕەقبوون دێتو کەسەکە جارجارە هەست بە توندە ئازارو ئاوسانی سکی دەکات کە لەگەڵ ئەم ئازارەشدا خوێن لێهاتنی ڕیخۆڵەشی لەگەڵدایە.

و-زیانی تەندروستی جگەرەکێشان سەبارەت بە گلاندەکانی هەرس:

مەبەستمان لە جگەرو گلاندی پەنکریاسە.

١-جگەر:

پێشتر باسمانکرد جگەر پارێزگاری لەو نیکۆتینە دەکات کە بە ناو خوێندا تێدەپەڕێت تا کاریگەری بەتاڵ کاتەوە هێندەی لە توانایدایە پاشان ئەوەی دەمێنێتەوە لە خوێندا بە هۆکارەکانی تووڕدانە دەرەوە بۆ دەرەوەی لەش تووڕدرێن.

بە پێی ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر ئاژەڵ کراوە ئەم توانایەی جگەر بۆ نیکۆتین دەبێتە هۆی پارێزگاری لە ژیانی ئاژەڵەکەو بە هۆی ژەهراویبوون بە نیکۆتینەوە لە مردن دەیپارێزێت تەنانەت گەر بڕێك نیکۆتین بە شێوەی دەرزیش لە ئاژەڵەکە بدرێت.

ئەنجامدانی ئەم کارە سەبارەت بە مرۆڤ جیاوازە چونکە ئەو بڕە ژەهرەی نیکۆتین کاری شێواندنو فەوتانی خۆی دەکات لە ئەندامەکانی مرۆڤدا پێش ئەوەی جگەر گلی داتەوەو کاری خۆی ئەنجامدات. بەڵام ئەمە جیاوازە لەگەڵ بە ژەهربوونی درێژخایەن بە نیکۆتین چونکە ژەهری نیکۆتین بڕی کەم کەم دەگاتە خوێنو جگەریش دەتوانێت

کۆیانکاتەوەو کاری خۆی لەگەڵیاندا ئەنجام دات هەروەك باسمانکرد. گومان لەوەدا نییە کە جگەریش تووشی بەڵایەك ببێت چونکە بە هەمیشەیی لەگەڵ ژەهردا لە ململانێدایەو تووشی زیانی تەندروستی دەبێت کە دەناوسێو جگەرەکێش هەست بە ئازارێکی نالەبار دەکات، جاری واش هەیە جگەر دەپووکێتەوە یا تووشی شێرپەنجە دەبێت لە ئەنجامی ڕاهاتنی درێژخایەن لەسەر جگەرەکێشان. لە میزی جگەرەکێشدا بە ئاشکراو بە ڕوونی ڕەنگی زراو (ئۆرۆبیلینۆجین Urobilinogen) بەدی دەکرێت ئەمە ئەوە دەسەلمێنێت کە بەشێك لە ڕژێنەی زراو گەیوەتە ناو خوێن. هەروەها لە جۆگەکانی زراوو خوێنبەرەکانیشیدا توندە گرژبوونی بە ئازار هەندێك جار ڕوودەدات کە ئازارەکەی لەگەڵ ئازاری ڕیخۆڵەکوێرەدا لێك جیاناکرێتەوە.

٢-پەنکریاس:

بە ژەهربوونی درێژخایەن بە نیکۆتین ڕژێنەی هەرسیی (تربسین) کەمدەکاتەوەو بێهێزی دەکات. بەڵام تا ئێستا نەزانراوە ئایا نیکۆتین کاریگەری لەسەر ڕژێنەی هۆرمۆنی (ئەنسۆلین Insulin) هەیە کەکاری شەکرپێدانی خوێن بەڕێوەدەبات.

نەمانی یا کەموکووڕی دەبێتە هۆی تووشبوونی نەخۆشی شەکرە، بەڵام زاناکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەن کە سەرچاوەی نەخۆشی شەکرە ژەهراوی بوونە بە نیکۆتین بەوەش دەیسەلمێنن کە دیاردەی ئەم نەخۆشییە بە ڕێژەیەکی زۆر زیاترە لە کن پیاوانی جگەرەکێش وەك لە ئافرەتانی جگەرەکێش.

ح-زیانی تەندروستی جگەرەکێشان سەبارەت بە کەرە گلاندەکان:

گومان لەوەدا نییە کە ژەهری نیکۆتین زیانی تەندروستی هەبێت لەسەر ئەم ئەندامە هەستیارانە کە ڕژێنەی هۆرمۆنەکانن بە بڕی دیاریکراو کە گشت کارە زیندەگییەکانی لەش ڕێکدەخەنو لێرەدا گرنگەکانیان باسدەکەین:

١-گلاندی دەرەقی: وەك دەرکەوتووە نیکۆتین دەبێتە هۆی پتر ڕژێنەیی‌و پاشان سووتانی خۆراك‌و بڕی (یۆد Iod) لە خوێنداو شێدارکردنی پێست.

هەندێك جاریش دەبێتە هۆی زیاد نارەفکردنەوەو ڕەوانیو چاوزەقیو قزهەڵوەرانو لاوازیو چرچو لۆچیو پیرەڵۆکی. هەر لە لاویدا سەبارەت بە نافرەتان بە کاریگەری ژەهری نیکۆتین لە گلاندی دەرەقییاندا. گلاندی دەرەقی تووشبوو بە یەکێك لە نەخۆشییە ناسراوەکان هەستیاری بە کاریگەری ژەهری نیکۆتین زیاد دەکات.

٢-گلاندی تاجی (سەرەگورچیلە): ژەهری نیکۆتین لە زێدە ڕژێنەی هۆرمۆنەکەیدا کە (ئەدرینالین Adrenalin)ە دەبوروژێنێ کە دەبێتە هۆی بەرزی فشاری خوێنو ڕێژەی شەکر لە خوێندا کە ئەمانەش زیانی تەندروستین هەر وەك لە بابەتەکانی پێشوودا باسمانکردن.

٣-گلاندی زاووزێ: سەرەتا بە نێرینە دەستپێدەکەین کە "گونە". گون بە هۆی ژەهراویبوونی درێژخایەن بە نیکۆتین دەپووکێتەوەو ڕژێنەکەی واتە (کرمی ئاوی پیاو) لاواز دەبێ یا زۆربەیان دەمرن یا هەندێك کات هەر بە یەکجاری نامێنن. هەندێك زانایان نیکۆتین دادەنێن بە ژەهرێکی تایبەتی دژە (ئاوی پیاو) لەگەڵ مەترسی نەزۆکیو نەوەخستنەوە.

نیکۆتین هێزو توانای پیاوەتی (سێکسی) لاواز دەکا مەگەر لە تەمەنی زووی لاوێتیدا ئەویش بە هۆی جۆشو خرۆشی سێکسییەوەو خەوبینین* ئەندامی نێرینە بەرزدەبێتەوە کە پاشماوەیەکی زۆر یا کەم ئەوەی نامێنێتو شۆڕدەبێتەوە. بەڵام گلاندی زاووزێی مێینە کە (هێلکەدانە) نیکۆتین کاولکاری زیاتری تیا ئەنجامدەدات کە کۆتاییەکەی زۆرجاران "نەزۆکییە".

توێژینەوە زانستییەکانی خەستەخانەی ژنانی زانکۆی (گیسین Giessen) لە وڵاتی ئەڵمانیا سەلماندوویانە کە ژمارەی لەدایکبووان لە خێزانی جگەرەنەکێشدا (واتە ژنو مێرد هەردووکیان جگەرەنەکێش بن) گەیوەتە ڕێژەی (٣,١). بەڵام خێزانە جگەرەکێشەکان (ژنو مێرد هەردووکیان جگەرەکێش بن) لە ڕێژی (٠,٦٦) تێناپەڕێت. تاقیکردنەوە پزیشکییەکانی زانکۆی (میۆنیخ)ی ئەڵمانیایی سەلماندوویانە کە نەزۆکییەك هۆکارەکەی ژەهری نیکۆتین بێت چارەسەرەکەی وازهێنانە لە جگەرەکێشان.

---

* لە کوردیەواریدا پێی دەوترێت "شەیتانی" وەرگێڕ

منداڵدانی ئافرەت تۆپەڵە ماسولکەیەکە نیکۆتین گرژیو ئاڵۆزی تیا دروست دەکاتو هەست بە توندە ئازار دەکریو لە کاتی سکپڕیشداو دوور نییە لەبار بچێت. چونکە ئەو گرژیو ئاڵۆزییە خوێنبەرەکان تەسک دەکەنەوەو بڕی خوێن کەم دەبێتەوە تیایاندا کە بەشی خۆراکدانی کۆرپەلە ناکات. دەرکەوتووە کە ژنی سکپڕی جگەرەکێش کاتێك یەك جگەرە بکێشێت لێدانی دڵی کۆرپەلەکە پاش (١,٥) خولەك (٥-١٠) لێدان زیادەکات ئەمە ئەوە دەسەلێنێت کە نیکۆتین لە ڕێی سووری خوێنەوە دەگاتە لەشی کۆرپەلەکەش. زۆر ئاساییە کە ئەم ژەهراویبوونە بە نیکۆتین گەشەی کۆرپەلەکە سست کاو کارکاتە سەر تەندروستی پاش لەدایکبوونیشی بە تایبەتی گەر کۆرپەی لەدایکبوو شیری نیکۆتیناوی دایکە جگەرە کێشەکەی بمژێت، جا لەسەر ژنی سکپڕو ژنی شیردەر پێویستە بە یەکجارەکی خۆ لە جگەرەکێشان بەدوور بگرن گەر دەیانەوێت بایەخ بە تەندروستی منداڵەکانیان بدەن.

نیکۆتین دەبێتە هۆی ئاڵۆزیو شێواوی (بێنوێژی- خوێنی مانگانە)ی ژنانو تێکچوونو شێواوی کاری جووتبوون[*]ی ژنو پیاوو شۆڕبوونەوەی مەمکەکانو کەمبوونی شیر تیایاندا.

بە شێوازێکی زانستییانە سەلماوە کە ژەهراویبوونی درێژخایەن بە نیکۆتین زیانەکانی بۆ نەوەکانیش دەگوێزرێتەوە چونکە پاش لەدایکبوونی منداڵێکی لاوازو سیسو چرچ دروستدەبێو درەنگ گەشەدەکاو زۆربەیان دەمرنو ڕێخۆشکەریشە بۆ جۆرەها نەخۆشی بۆیان.

گ-زیانی تەندروستی جگەرەکێشان سەبارەت بە کۆئەندامی میز:

پێشتر ڕوونمان کردەوە کە بەشی زۆری نیکۆتین ناوخوێنی گورچیلە دەریدەداتو لەگەڵ میزدا فڕێیدەداتە دەرەوەی لەش. دیارە بەردەوامی ئەمەش کاریگەری لەسەر گورچیلەو ڕێڕەوەکانی میز هەیەو دەبێتە هۆی زیانی تەندروستی. گورچیلە بە توندە ژەهراویبوونی گرژ دەبێو میز کەم فڕێدەداتە دەرەوە (ئەمە ڕاستەوخۆ پاش

---

[*] کاری سێکسی

جگەرەکێشان ڕوودەدات) پاشان خاودەبێتەوەو بە بڕێکی زیاد میز فڕێدەداتە دەرەوەی لەش. ژەهراویبوونی هەمیشەیی نیکۆتین دەبێتە هۆی هەوی درێژخایەن‌و کۆتاییەکەشی بە پووکانەوەی دێت کە ئەمە دەرەنجامێکی ترسناکە لەسەر ژیانی کەسەکە. تا ئێستا بە تەواوی کاریگەری ژەهراویبوون بە نیکۆتین لەسەر ڕێڕەوەکانی میز ئاشکرا نەکراوە بەڵام وا مەزنە دەکرێت کە دەبێتە هۆی نیشتنی جۆرەکانی خوێ‌و دروستبوونی بەرد تیایدا.

ی-زیانی تەندروستی جگەرەکێشان سەبارەت بە خوێن:

ژەهرێکی وەك نیکۆتین کاریگەری لەسەر گشت ئەندامەکانی لەش‌و ڕژێنەکانیشی هەیە بەو ئەندامانەشەوە کە خڕۆکی خوێن تیایاندا دروست دەبێت (ئێسقان‌و سپڵ) بێگومان کاریگەریشی لەسەر خوێن دەبێ‌و تووشی هەندێك زیانی تەندروستی دەکات.

ژەهراویبوونی درێژخایەن بە نیکۆتین لە ڕاستیدا خڕۆکی سووری خوێن (هیمۆگلۆبین) کەم دەکاتەوە تیایداو دەبێتە هۆی کەمخوێنی‌و ئارەزووی خواردن کەم دەبێتەوەو ڕەنگی پێستە لینجەکانی لەش کاڵ دەبێتەوەو پێست ڕەنگی زەردباو دەبێ‌و هێزو توانای لەش کەم دەبێتەوەو وزەی کارکردن نامێنێ. بەڵام خڕۆکی سپی خوێن ڕێژەی (لیمفۆزیت Lymphozyt) تیایدا بەرزدەبێتەوە بۆ (٢٠-٢٥٪) و لە کاتی سروشتیدا بۆ (٣٠-٤٠٪) و خڕۆکی سپی لەم چەشنە وەك خڕۆکی سپی لە جۆری (لویکۆزیت Leukozyt) لە سپڵدا دروست ناکات بەڵکو لە گرێ لەمفییەکاندا دروست دەبێت. هەروەك پێشتر باسمانکرد ژەهراویبوون بە نیکۆتین ڕێژەی شەکری ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی (میزی شەکر) بوون بەرزدەکاتەوەو لە خوێندا گۆڕانکاری کیمیایی تر ڕوودەدات کە دەبێتە هۆی کەمتوانایی مەیین‌و هێزی بەرگری تیایدا. بۆیە ئەوانەی ڕاهاتوون لەسەر جگەرەکێشان کاتێك شوێنێکیان بریندار دەبێت خوێنبەربوونی ئەو شوێنەیان ناوەستێت‌و بەرگرییان بەرامبەر نەخۆشییە میکرۆبییەکان لاواز دەبێت.

ك-زیانی تەندروستی جگەرەكێشان سەبارەت بە ماسولكەكان:

مەبەستمان ئەو ماسولكانەیە كە پەیكەری ئێسكی بەتوانا دادەپۆشن. ژەهراوی بوونی درێژخایەن بە نیكۆتین هێزی ماسولكەكان كەمدەكاتەوە واتە وزەیان بە ڕێژەیەك لە نێوان (١٥-٣٢,٣٪) بە پێی زۆریی جگەرەكێشانو بە پێی زۆریی نیكۆتینی ئەو بڕە جگەرە كێشراوە. لە لایەكی ترەوە ژەهراویبوون بە نیكۆتین دەبێتە هۆی شێواندنی ڕێكوپێكی كاری ماسولكەكان لە كاتێكدا كە بیانەوێت بە كارێكی هاوبەش هەستن وەك وێنەكێشان یا دەزووكردنە كونی دەرزی یا هەر كارێكی تر لەو جۆرە كارە وردانە كە لەبەر ئاسانی ئەنجامدانی پێویست بە ڕێكوپێكی كاری هاوبەشی نێوان ماسولكەكان هەیە لە كاتی ئەنجامدانیدا.

لە كۆتاییدا ژەهراویبوون بە نیكۆتین بۆ ماوەی درێژخایەن دەبێتە هۆی ئازارو نائارامی ماسولكەكان وەك باداری (ڕۆماتیزم). دەركەوتووە ئەو كەسانەی جگەرەكێشن گەر بە یەكجاری واز لە جگەرەكێشان بهێنن باداریيان لە كۆڵ دەبێتەوە، ئەمە ئەوە دەسەلێنێت كە چ ڕۆڵێكی گرنگی لەم تووشبوونەدا هەیە.

ل-زیانی تەندروستی جگەرەكێشان سەبارەت بە پێست:

ژەهراویبوونی درێژخایەن بە نیكۆتین فرە زیانە بۆ پێستی مرۆڤ. هەروەك پێشتر ڕوونمانكردەوە كە لە توانای پێستدا نییە بەرگری لە چوونە ناوەوەی نیكۆتین بكات، ئەو ڕژێنە ئارەقەیەی كە لە پێستی جگەرەكێشەوە دێتەدەرەوە شوێنەواری نیكۆتینی پێوە دیارە. پێستی هەندێك كەسیش فرە هەستیاری بەرامبەر بە نیكۆتین هەیە چونكە پەڵە لەسەر پێستیان دروستدەبێو دەخورێت یا جۆرێك ئەگزیما لە شوێنێكی تایبەتدا دروست دەبێت، هەموو ئەمانە بە وازهێنان لە جگەرە لە كۆڵ دەبنەوە. ژەهراویبوون بە نیكۆتین ڕژێنەی ئارەقە دەوروژێنێ بە تایبەتی لە كاتی زۆر كێشانو ڕاهاتنی درێژخایەن لەسەر جگەرەدا هەروەك دەمارە خوێنبەرە خۆراكدەرەكان تەسك دەكاتەوەو كارەكەی گەندەڵ دەكاو كەسەكە ڕەنگی زەردەڵدەگەڕێت یا قاچەكانی شین دەبنەوەو بەدخۆراكیی پێست دەبێتە هۆی زوو پیربوونو قژی سەرهەڵوەرانو بەرگری

لەشیش بۆ هەر میکرۆبێك کە تووشی دەبێت کەم دەبێتەوە. بەڵام ڕەنگ گرتنی پەنجەکانی دەستی جگەرەکێش بە هۆی سووتانی بابەتی قەترانیو فرە چەورییەوە یەکە لە دووکەڵی جگەرەدایەو هیچ پەیوەندییەکی بە نیکۆتینەوە نییەو هیچ گرنگییەکی تەندروستی نییەو دەشتوانرێت ئەو ڕەنگە زەردە لابرێتو نەهێڵرێت تا رادەیەکی زۆر بە هۆی گیراوەی گوشراوی لیمۆ یا هەر جۆرە سرکەیەك یا بە هۆی بەردی* تایبەتەوە کە لە گەرماودا بەکاردێت.

جگەرەکێشانو ژیانی خوێندکاری

ناتوانم ئەم توێژینەوەیەم کۆتایی پێبهێنم سەبارەت بە جگەرەکێشان گەر لە بڵاوبوونەوەی خوونەریتی جگەرەکێشان لەنێو قوتابیانو خوێندکارانی قوتابخانەو خوێندنگاکانداو زیانی لە ژیانی خوێندنیاندا نەدوێم کە پشت بە ئاماری خوێندنگا ئەوروپاییەکان دەبەستم (چونکە خۆمان ئاماری لەو بابەتەمان نییە) – ڕەنگە ئەم ئامارە بەسەر خوێندنگاکانی وڵاتە عەرەبییەکاندا نەچەسپێت، بەڵام هەرچۆنێك بێت پەندو ئامۆژگاریو وریاکردنەوەی تێدایە بۆ سوودی خوێندکارانمانو ئەوانەی کاروباری خوێندکاران لە خوێندنگاکاندا دەبەنەڕێوە.

١-بڵاوبوونەوەی خوونەریتی جگەرەکێشان لە نێوان قوتابیانی (کوڕو کچ) لە قوتابخانە سەرەتاییو ئامادەییەکاندا: وەك لە ئامارێکی قوتابخانەکانی شاری (ئەمستردام)ی پایتەختی وڵاتی هۆڵەندەدا هاتووە، ڕێژەی جگەرەکێشان لە نێوان (٦٠٠٠) قوتابی کوڕو کچدا کە تەمەنیان لە نێوان (٦-٧) ساڵدایە گەیوەتە (٢٧٪). بەڵام ئەم ڕێژەیە لە قوتابخانەکانی وڵاتی بەلجیکادا کە ئامار لەسەر (٤٠٠٠) قوتابی تەنها لە ڕەگەزی نێر واتە کوڕان کراوە گەیوەتە لە (٤٩٪). لە ئامارێکی تری قوتابخانە هۆڵەندییەکاندا هاتووە کە ڕێژەی جگەرەکێشان لەلای قوتابیانی تەمەن (٩-١٢) ساڵی هەردوو ڕەگەز (کوڕو کچ)دا گەیوەتە (٦٩٪)، بەڵام ئەم ڕێژەیە بە پێی ئامارێك لە قوتابخانەکانی وڵاتی ڕووسیادا پتر بووە بۆ (٩٠-١٠٠٪). بەڵام ئاماری قوتابخانە

* جۆرە بەردێکی کونکونی ڕەشە لە گەرماودا بۆ خاوێنکردنەوەی پێستی پاژنە بەکاردێت، وەرگێر.

ئەڵمانییاییەکان لەم بارەوە کە لەسەر (١٠٨٥) قوتابی کوڕو کچ لە تەمەنە جیاوازەکاندا کراوە ئەم ئەنجامانەی بووە کە لەم خشتەیەی خوارەوە دەیخەنەڕوو:

تەمەن	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
نێرینە %	١٤,٥	١٥	٣٩	٣٦	٦٠	٥٧	٥٤
مێینە %	-	٦,٥	٨,٩	٧,٩	٢٠,٦	٥,٥	١٤,٣

ئەوەی کە زۆر سەرنجڕاکێشە لەم ئامارەدا ئەوەیە کە بەرزترین ڕێژەی جگەرەکێشان لە کن هەردوو ڕەگەز لە تەمەنی (١٨)ساڵیدایەو زانراوە کە ژمارەی ئەو جگەرانەی لە ڕۆژێکدا دەکێشن لە نێوان (١٠-١٥) جگەرەدایە.

کاریگەری جگەرەکێشان لەسەر ژیانی خوێندکاری:

ئامارەکان سەلماندوویانە کە پلەی دەرچوون لە تاقیکردنەوەکاندا سەبارەت بە جگەرەنەکێشەکان لە ڕێژەی (٣,٩-٢١٪) زیاترە لە پلەی هاوڕێ جگەرەکێشەکانیان هەرچەندە پلەی هەوڵدانیانو دەرچوونیان زۆر کەمە ئەمە ئەو جیاوازییە گەورەیە دەسەلێنێت لە ڕێژەی دەرچوونیاندا کە بنەماکەی ناگەڕێتەوە بۆ هەوڵو ماندووبوون، بەڵکو بۆ دارمانی هێزی بیرو هۆشی جگەرەکێشەکان، هەروەك لە یارییە وەرزشییەکاندا لەبەرچاوە سەرکەوتنو پێشکەوتنی جگەرەنەکێشەکان زۆر زیاترە لە جگەرەکێشەکان.

ئەم ئەنجامە سەرسوڕهێنەرانەی جگەرەکێشانی قوتابیان لە ژیانی خوێندنیاندا وامان لێدەکات کە مێردمنداڵەکان تا تەمەنی (١٨) ساڵیی جگەرەیان لێ قەدەغە بکەین هەروەك جگەرەکێشان تەنانەت لە مامۆستایانیش قەدەغە بکرێت لە چوارچێوەی قوتابخانەداو بۆ مێردمنداڵەکە ڕوونکرێتەوە کە زیانی جگەرەکێشان لە ژیانی قوتابخانەیانو ژیانی سرووشتیان بە شێوەیەکی گشتی تا چ ڕادەیەکە.

پێرست